

СОГЛАСОВАНО
ТОУ Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийске


Ошчегова Н.А.

Согласовано МБОУ СОШ с. Кремово

Директор  Строгонова Е.А.

Сезон: осеннее - зимний

"УТВЕРЖДАЮ"
ИП Григорян К.А.


Григорян К.А.

**Примерное двухнедельное цикличное меню
обучающихся 1-4 классов.**

СОГЛАСОВАНО
 ТОУ Роспотребнадзора
 по Приморскому краю в г. Уссурийске
И. А. Семенов

Согласовано МБОУ СОШ с. Кремово

Директор _____ Строгонова Е.А.

Сезон: осеннее-зимний



Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1-4 класс

тех-ая и нор-ная документация	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

С6201	207	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	8,50	9,80	49,00	318,2	0	6	0	0,1	13,8	64,9	9,4	1
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62005	41	Масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
пр пр-ва		Колбаса п/к	20	8,20	6,00	2,60	97,2	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	0,00	2,00	0,002
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
		ИТОГО		19,21	18,77	78,72	560,65	0,06	6,60	4,20	0,70	57,40	97,20	30,50	2,76

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ВТОРНИК

С62010	302/306	Куры запеченные с овощами,соусом	60/20	12,8	12,9	10,67	209,98	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
--------	---------	----------------------------------	-------	------	------	-------	--------	-----	------	------	------	----	-------	-------	-----

С62011	299	Пюре картофельное с м/с	200	4,10	4,94	28,54	175,02	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	84,20	29,00	1,20
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
		ИТОГО		19,63	18,16	69,02	518,04	0,35	19,87	0,08	4,37	87,70	383,30	94,87	6,46

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

СРЕДА

С62011	1033	Пельмени мясные промышленного производства с м/с	180	16,20	18,00	44,64	405,36	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		18,93	19,70	72,45	530,40	0,26	3,40	0,02	0,52	80,65	180,05	61,04	3,75

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

С62011	608	Котлета мясная	80	12,47	12,00	14,08	214,2	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	304	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	39,80	222,95	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	12	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
сб 2018	15	Кисель из концентрата п/я	200	0,01		22,00	88,04					4,40		0,06	7,70
		ИТОГО		19,29	18,77	92,09	558,84	0,23	5,43	0,07	0,77	63,93	182,69	122,17	24,26

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ПЯТНИЦА

С62005	536	Сосиска отварная	60	7,37	13,84	9,75	193,04	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62008	359	Макаронные изделия	150	5,62	4,52	26,45	168,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30

пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		16,12	19,08	75,81	539,44	0,19	15,60	21,04	0,95	306,96	94,05	173,62	6,07
дополнительный прием															
пр пр-ва		Молоко (индивидуальная	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
		упаковка)													

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

тех-ая и нор-ная документ ация	№ рец еп- туры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет ическая цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ПОНЕДЕЛЬНИК

пр пр-ва		Вареники отварные с картофелем п/п	150	6,50	8,50	48,00	294,5	0,16	0,80	0,16	0,48	159,68	179,70	45,62	0,56
С62005	41	Масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
		ИТОГО		18,66	17,10	84,17	517,38	9,23	11,14	11,44	13,04	396,98	330,06	88,42	18,20

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	--------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ВТОРНИК

С62008	332	Плов	200	16,45	17,14	46,2	404,86	0,09	9,55	0	7,78	19,24	182,92	45,28	2,23
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	20	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		19,58	17,86	85,81	582,30	0,22	25,15	0,04	8,73	302,44	229,72	111,98	6,21

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	60	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

СРЕДА

С62008	294	Жаркое по- домашнему	200	16,76	16	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
		ИТОГО		19,33	16,32	68,59	498,56	0,47	45,27	0,07	8,51	288,91	228,48	103,67	4,14

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

С62008	359	Макаронные изделия	150	6,32	4,52	44,00	241,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	536	Сосиска отварная	60	7,89	12,71	9,75	184,95	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
сб 2018	15	Кисель из концентрата п/я	200	0,01		12,00	48,04					4,40		0,06	7,70
		ИТОГО		16,90	18,75	81,96	564,19	0,19	5,95	21,09	0,35	285,31	80,00	159,23	10,82

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ПЯТНИЦА

С62011	667	Котлета из мяса птицы	80	9,47	10,44	11,00	175,84	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	353	Каша гречневая с м/с	150	6,46	5,61	31,00	200,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	3,95
пр пр-ва		Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	15,00	60,16	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		18,90	16,77	81,51	552,57	0,49	18,76	0,08	13,95	320,86	374,53	141,46	8,56

дополнительный прием

пр пр-ва		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
----------	--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------