

Согласовано:  
 Начальник Роспотребнадзора  
 по Омской области в Саргатском районе  
 \_\_\_\_\_ И.В. Мубаракшина  
 " \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Такмыкская средняя  
 общеобразовательная школа"  
 \_\_\_\_\_ Е.Ф. Чербер  
 \_\_\_\_\_ 2020-2021 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню  
 Завтраки для обучающихся 1-11 классов  
 МБОУ "Такмыкская СОШ"

№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
I день понедельник														
завтрак														
54-2-2020	Омлет с зелёным горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5	0,09	2	150	0,38	132	216	25	2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-7-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	0	1	15,6	0,2	144	131	34	1
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	515	19,6	30,2	37,4	498,7	24,18	16,5	232,1	8,38	295,45	399,75	79,9	4,57
2 день вторник														
завтрак														
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	1,062	80,1	0,94	0,101	117,6	189,97	53,32	2,21
243	Колбасные изделия (сосиска отварная для детского питания)	50	0,0	0	30,6	118	0	0,06	0	0	9,9	18,48	0	0,045

Соус сметанный	50	1,3	2,1	2,2	32,8	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Мандарин	75	0,6	0	5,9	25,7	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
Итого	555	12,6	8,9	99,4	523	49,212	108,36	33,96	11,261	397,9	457,45	108,62	4,845

3 день среда

завтрак

Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	08.май	12.июн	43,3	320,6	0,115	0,21	0	77	0,16	154	72	2
Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,001	0	78	0,09	300	163	14	0
Чай с молоком	200	1,4	1,3	8	49,2	0	1	0	0,01	7	10	5	1
Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
Итого	335	11	10,9	26,2	246,5	24,091	14,5	94,5	7,9	324,45	223,75	39,9	2,57

4 день четверг

Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,00	0,13	22,23	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00
Котлеты рыбные (горбуша)	50	18,80	3,40	3,70	80,60	0,07	0,00	15,00	0,07	12,00	93,00	15,00	0,00
Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8	0,07	0	15	0,07	12	93	15	0
Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Чай чёрный байховый с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Йогурт ( 1,5)	90	3,5	1,2	4,8	43,9	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
Итого	570	30,4	14,1	54,5	426,10	0,483	24,63	30,07	4,812	532,61	608,5	106,5	1,15

5 день пятница

завтрак

54-1-2020	Запеканка из творога с повиллом	200/30	32,4	21,6	43,6	498,6	0,18864	87,05	0,507	0,25186	101,95	293,132	84,402	18,0354
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-1-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	121,1	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
	Итого	240	2,6	30,2	55,3	253,9	0,15	1,2	50,02	4,56	262,5	234,5	46,5	0,95

6 день понедельник

54-6-2020	Рис отварной	200	4,80	6,90	50,70	284,30	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	47,00	10,00	1,00
54-6-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,30	9,30	2,50	146,70	0,11	0,10	0,10	15,00	0,11	43,00	22,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-3-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Банан	200	2,8	0	10,8	174,4	12	63	42	0,9	0,18	0,15	0,06	0,07
	Итого	710	23,4	16,5	112,1	690,9	12,2	64,1	62,1	20,41	32,79	140,65	53,56	2,82

7 день вторник

завтрак

54-6-2020	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,25	0,00	42,50	0,14	136,00	196,00	62,00	3,00
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,001	0	78	0,09	300	163	14	0
54-9-	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	112	107	30	0,02	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	560	21,9	24,7	70,3	590,2	24,361	13,5	149	120,03	560,45	439,75	96,92	5,57

8 день среда

завтрак

54-8-2020	Капуста тушённая	200	4,8	6,6	21	162,4	0,1	35	143	0,1	83	61	27	1
54-4-2020	Котлета из фарша говядины	75	9,4	7,9	4,2	125,3	0	18	0,14	43	165	25	1,0	0,75
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
Пром.	Повидло	30	0,1	0	17,8	71,8	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
54-3-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Йогурт( 1,5)	90	3,47	1,19	4,83	43,9	0,06	1,2	0,02	0,06	248	190	30	0,2
	Итого	625	20,27	15,99	65,93	461,3	24,25	68,7	159,66	50,97	519,45	334,75	82,9	4,52

9 день четверг

завтрак

54-3-2020	Омлет с морковью	200	14,4	21,7	6,8	281,2	0,08	1	315	0,46	146	250	36	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-6-2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	35,1	0	1	0	0,01	7	10	5	1
Пром.	Мандарин	75	0,6	0	5,9	25,7	24	13,5	16,5	3,3	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого	515	18,9	31,7	32,9	474,8	24,17	15,5	381,5	8,27	172,45	312,75	61,9	5,57

10 день пятница

завтрак

54-1-2020	Макаронны отварные	150	5,00	5,30	35,00	207,70	0,06	0,00	20,00	0,03	29,00	40,00	7,00	1,00
320	Курица тушеная с морковью (филе курицы)	100(40/20/40)	11,61	16,60	5,07	218,74	0,02	1,93	0,03	1,86	1,75	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,09	0	0	4,5	12,5	42,5	16,5	0,75
54-9-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	112	107	30	0,02	1
Пром.	Банан	200	2,8	0	40,8	174,4	12	63	42	0,9	0,18	0,15	0,06	0,07
	Итого	580	25,509	25,695	103,471	749,535	12,187	64,934	74,028	119,289	150,43	112,65	23,58	2,82