

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района Омской области  
«Розентальская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

директор МБОУ  
«Розентальская ООШ»

\_\_\_\_\_ Н.Г.Ковалева

**Циклическое меню**

**для 1-4 классов на 2022-2023 учебный год.**

	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал
<b>1 день</b>					
<b>завтрак</b>					
Гречка отварная ТК№ 213	250	8,5	1,5	49,75	230
Котлета (п/ф) ТК №608	100	10,1	19,4	3,3	227,4
Суп –лапша с куриным мясом	250	11,25	8,25	7,75	149,25
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Чай с сахаром ТК№ 462	200	1,2	0,4	18	79,6
ИТОГО за день		34,73	30,83	98,44	792,25
<b>2 день</b>					
<b>завтрак</b>					
Борщ со свежей капустой ТК № 82 с курицей	250/10	10	5	10	115
Компот из с/ф с витамином .С ТК №452	200	0,892	0,132	32,99	131,8
Плов с курицей ТК № 601	250	14,25	25,25	38,25	432,5
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Итого за день		28,822	31,662	100,88	785,3
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Макароны отварные ТК №360	250	14,5	2,25	77,25	394
Сосиска	100	17	40	0	133
Рассольник «Ленинградский» ТК №128	250	2,225	4,2	11,875	140,57
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Чай с сахаром ТК №462	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого за день		38,605	48,13	126,765	853,17

<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп гороховый ТК № 206 с курицей	250	5,75	1,64	11,25	82,75
Гречка отварная ТК №213	250	8,5	1,5	49,75	230
сосиска	100	17	40	0	133
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Чай с сахаром ТК №462	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого за день		36,13	44,82	98,64	631,35
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп –лапша с куриным мясом	250	11,25	8,25	7,75	149,25
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Кисель из концентрата ТК № 459	200	0,008	0	25	97,6
Жаркое по домашнему ТК №259 с курицей	250	28,75	9	24	284,75
Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4
Итого за день		44,088	18,93	85,39	678
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Плов ТК № 601 с курицей	250/20	14,25	25,25	38,25	432,5
Суп гороховый ТК № 206	250	5,75	1,64	11,25	82,75
Компот из с/ф с витамином .С ТК №452	200	0,892	0,132	31,99	131,8
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
печенье	100	7,5	9,8	74,4	417
Итого за день		32,042	38,102	175,53	1170,05
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Картофельное пюре ТК № 299	250	5,25	11, 5	21,25	204,25
Масло сливочное	50	0,25	41,25	0,4	374
Рыба тушенная Минтай ТК №265	100	10,5	6,2	2,2	108
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Борщ со свежей капустой ТК № 82	250/10	10	5	10	115
Чай с сахаром ТК №462	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого за день		30,88	65,63	71,49	986,6
<b>8 день</b>					

<b>Завтрак</b>					
Суп картофельный с вермишелью ТК №133 с курицей	250	11,25	8,25	7,75	149,25
Кисель плодово-ягодный ТК №459	200	0,008	0	25	97,6
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Гречка отварная ТК №213	250	8,5	1,5	49,79	230
Сосиска отварная	100	17	40	0	133
Итого за день		40,438	51,03	102,18	715,85
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Макароны отварные ТК №360	250	14,5	2,25	77,25	394
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Котлета (п/ф) ТК №608	100	10,1	19,4	3,3	227,4
Суп гороховый ТК № 206	250	5,75	1,64	11,25	82,75
Чай с сахаром ТК №462	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого за день		35,23	24,97	129,44	889,75
<b>10 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Рассольник «Ленинградский» ТК № 128	250	2,225	4,2	11,875	140,57
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Компот из с/ф с витамином .С ТК №452	200	0,892	0,132	33,99	131,8
Плов с курицей ТК № 601	250/20	14,25	25,25	38,25	432,5
Банан	100	1,5	0,5	23	153
Итого за день		22,547	31,362	126,755	963,87
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					9466,19