

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

Утверждаю:
директор МБОУ «Розентальская ООШ»
_____ Н.Г.Ковалева

Цикличное меню
для 5-9 классов на 2022 -2023учебный год.

	Выход	белки	жиры	углеводы	К/кал
1 день					
завтрак					
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
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		23,48	22,58	90,69	643
2 день					
завтрак					
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
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Итого за день		14,572	6,412	62,63	352,8
3 день					
Завтрак					
Макароны отварные ТК №360	250	14,5	2,25	77,25	394
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		36,38	43,93	114,89	712,6
4 день					
Завтрак					

Суп гороховый ТК № 206 с курицей	250	5,75	1,64	11,25	82,75
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		10,63	3,32	48,89	268,35
5 день					
Завтрак					
Суп лапша с куриным мясом	250	6	9	6,25	128,5
Хлеб	40	3,68	1,28	19,64	106
Кисель из концентрата ТК № 459	200	0,008	0	25	97,6
Итого за день		9,76	10,28	50,89	332,1
6 день					
Завтрак					
Плов ТК № 601 с курицей	250/20	14,25	25,25	38,25	432,5
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
Итого за день		18,882	26,671	89,88	670,3
7 день					
Завтрак					
Картофельное пюре ТК № 299	250	5,25	11, 5	21,25	204,25
Масло сливочное	50	0,25	41,25	0,4	374
Рыба тушеная Минтай ТК №265	100	10,5	6,2	2,2	108
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		20,88	60,63	61,49	871,85
8 день					
Завтрак					

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
Итого за день		14,938	9,53	52,39	352,85
9 день					
Завтрак					
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
Чай с сахаром ТК №462	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого за день		29,48	23,33	118,19	807
10 день					
Завтрак					
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
Итого за день		6,797	5,612	605,505	378,37
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ					5407,22