

Согласовано: Ведущий специалист
 Эксперт по ТО Управление
 Роспотребнадзора
 по Омской области Тарского района
 / /

Утверждаю:
 Директор БОУ «Кипская СОШ»
 / / Аббазов М.З.



**Циклическое 10-ти дневное меню горячих обедов для школьников 1-4 классов на
 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование, данные о справочнике	Выход,	белки	жиры	углеводы	ккал
		г				
Первая неделя						
Понедельник						
54-20с-2020	Суп с рыбой минтай	200	8,5	1,6	66,7	315,1
54-4г	Гречка с маслом	150	8,2	2	35,9	194,1
54-5м-2020	Котлета п/ф	75	11,3	9,1	0	126,8
54-2гн-2020	Чай	200	0	0	6,4	25,4
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	29,5	140,6
Вторник						
54-2с-20290	рассольник со сметаной	200/10	5,6	1,1	44,5	210,1
54-8м-2020	Жаркое по-домашнему	230	2	0,4	15,4	72,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	1,1	0,7	0,5	12,4
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	29,5	140,6
Среда						
54-15с-2020	Суп картофельный с рисом с м/к	200	1,9	0,4	15,3	72,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-3соус-2020	Соус томатный	20	0,5	0,1	3,2	15,3
54-8м-2020	Тефтели п/ф -	80	7,3	5,9	0	82,6
54-1хн-2020	Компот из с/ф	200	0	0	6,4	25,4
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	29,5	140,6
Четверг						
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	0,9	37,1	175,1
54-4г-2020	Гречка отварная с маслом	150	8,2	2	35,9	194,1
54-5м-2020	Котлета п/ф	100	12,4	0,9	0,2	58,9
54-3соус-	Соус томатный	20	10,5	0,1	3,2	15,3

Пром.	Сок фруктовый	200	1,1	0,7	0,5	151,7
Пром.	хлеб	2/40	4,6	0,5	29,5	140,6
Пятница						
54-11с-2020	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,9	0,4	14,8	70
54-27м-2020	Капуста тушёная с м/к	250	0,2	0	1,2	5,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	1,1	0,7	0,5	90,1
Пром.	Хлеб с сыром	2/15	3	0,4	20,57	90,1
Вторая неделя						
Понедельник						
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	5,6	1,1	44,5	210,1
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему	230	2	0,4	15,4	72,7
54-2гн-2020	Сок фруктовый	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	209,5	140,6
Вторник						
54-11с-2020	Суп рисовый	200	1,9	0,4	14,8	70
54-1г-2020	Макароны отваренные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-3соус-2020	Соус томатный	20	0,5	0,1	3,2	15,3
54-4м-2020	котлета	75	11,3	9,1	0	126,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	1,1	0,7	0,5	151,7
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	209,5	140,6
Среда						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200/10	2,3	0,1	12,8	61,5
54-24г-2020	Рагу овощное	150	0,1	0,1	1	5,1
54-8м-2020	Котлета полуфап.	100	7,3	5,9	0	82,6
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	1,4	1,1	2,2	24,1
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	209,5	140,6
Четверг						
54-8с-2020	Суп картофельный с бобами	200	4,7	0,9	37,1	157,1
54-12м-2020	Плов с м/к	230	3	0,4	30,5	137,5
54-3хн-2020	Компот с/ф	200	0	0	6,4	25,4

Пром.	хлеб	2/40	4,6	0,5	209,5	140,6
Пятница						
154-13с-2020	Щи из свежей капусты	200	1,9	0,4	14,8	70
54-11г-2020	Картофельное пюре-520	150	2,4	0,4	18,7	88,2
54-11р-2020	Рыба тушёная с овощами	70	9,1	0,5	0	40,7
пром	Сок фруктовый	200	1,1	0,7	0,5	12,4
Пром.	Хлеб	2/40	4,6	0,5	209,5	140,6