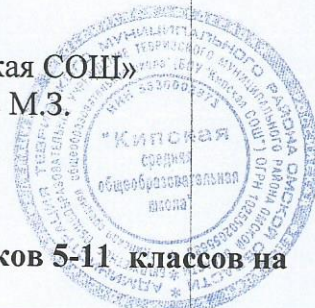


Согласовано: Ведущий специалист  
эксперт по ТО Управление  
Роспотребнадзора  
по Омской области Тарского района  
/ \_\_\_\_\_ /

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



**Циклическое 10-ти дневное меню горячих обедов для школьников 5-11 классов на  
2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование, данные о справочнике	Выход,	белки	жиры	углеводы	ккал
		г				
<b>Первая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
завтрак						
1	Каша молочная рисовая	270	4,8/6	6,32/7,9	18,5/23	150,4/188
2	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
3	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
4	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого			8,04/9,24	10,38/12	54,14/58	332/370
обед						
1	Суп рыбный (минтай) 139	270	7,25	7,5	16	165,25
2	Гречка отварная 296	250	14	3,7	61	320
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Хлеб	2/40	3	0,4	20,37	91
5	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого						667,63
<b>Вторник</b>						
завтрак						
1	Жаркое по-домашнему 436	270	4,65	14,2	33,5	197
2	Какао с молоком 694	200	4,7	5,0	21	90
3	Хлеб	2/40	3	0,4	20,37	91
Итого						378
обед						
1	Рассольник со сметаной 132	270/10	3	4,5	21	135
2	Макаронны отварные 332	240	7/8,1	5,78/6,2	52,6/54	280/281
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90
5	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого						598
<b>Среда</b>						
завтрак						
1	Тефтели п/ф - 841	50	12,15	32	7,51	394
2	Макаронны отварные 332	200	7,06/8,1	5,78/6,2	52,6/54	280/282
3	Соус томатный	70	1,2	5,1	2,5	61
4	Компот из с/ф с витамином «С»	200	0,6	0	33,66	130
5	Хлеб	40	3	0,4	20,57	90
Итого						957,2
обед						
1	Суп картофельный рисовый с м/к 140	270	2,2/2,75	1,6/2	16,8/21	96/120
2	Картофельное пюре 520	250	4,27	32,82	31,05	185,93
3	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90
4	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого						454

**Четверг**

## завтрак

1	Котлета из птицы п/ф - 495	70	4,8	28	1,6	300
2	Гречка отварная 296	200/230	12,38/14	2,86/3,7	59,02/61	319/321
3	Кофейный напиток с молоком 692	200	1,08	1,2	18,9	87,18
4	Хлеб	40	3	0,4	20,57	90,1
5	Соус томатный	70	1,2	5,1	2,5	61
Итого						860

## обед

1	Суп картофельный с бобовыми 139	270	4,8/6	3,4/4,25	17/22	120/150
2	Рис отварной 511	250	5/5,3	8,2/9	51,4/52	300/302
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
5	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
Итого						633,48

**Пятница**

## завтрак

1	Капуста тушёная с м/к 251	280	4,27/5,1	11,44/13,5	15,2/19,3	172,7
2	Какао с молоком 694	200	4,7	5,0	21	90
3	Хлеб	2/40	2	0,4	20,57	90,1
Итого						520,8

## обед

1	Суп «Крестьянский» со сметаной 134	270	2,4/2,7	3,6/6,07	16,08/18,6	108/122,35
2	Макаронные отварные 332	250	7,06	6,2	53,8	281,32
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
5	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90
Итого						585,05

**Вторая неделя****Понедельник**

## завтрак

1	Суп молочный с макаронными изделиями 160	270	7,0	7,9	24,7	141
2	Масло сливочное	5	0,08	7,22	0,14	66,76
3	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
4	Чай с сахаром 684	200	0,2	0	15	58
Итого						355,86

## обед

1	Суп с макаронными изделиями	270	4,8	3,4	17	119
2	Жаркое по-домашнему 436	250	4,65	14,2	33,5	197
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
5	Чай с сахаром 684	200	0,2	0	15	58
Итого						497,48

**Вторник**

## завтрак

1	Котлеты п/ф 841	70	11,48	14,2	6,57	200
2	Макаронные отварные 332	200/230	7,06/8,1	5,78/6,2	52,6/53,8	280/282
3	Соус томатный	70	1,2	5,1	2,5	61
4	Какао 692	200	1,08	19	5,1	88

5	Хлеб	40	3	0,4	20,57	90,1
Итого						724
обед						
1	Суп рисовый 151	270	1,8	3,6	1,76	72,8
2	Гречка отварная	250	17,5	15	38,2	360
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,02	34
4	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
5	Хлеб	2/40	3	0,04	20,57	90,1
Итого						614,9
<b>Среда</b>						
завтрак						
1	Тефтели п/ф 461	70	12,15	32	7,51	394,2
2	Рагу овощное 224	240	4,2	18,6	20,8	272
3	Чай с сахаром и молоком 684	200	0,2	0	15	58
4	Хлеб	40	3	0,04	20,57	90,1
Итого						814,3
обед						
1	Борщ со сметаной 110	270/10	1,6	4	77,2	78
2	Рис отварной 511	240	5/53	8,2/19	51,4/52,3	294/301
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Чай с молоком	200	0,2	0	15	58
5	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
Итого						560,48
<b>Четверг</b>						
завтрак						
1	Плов 492	280	17,0	15,0	38,2	360
2	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15	58
3	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
Итого						508
обед						
1	Суп картофельный с бобовыми 139	270	4,8/6,0	3,4/4,25	17,0/21,25	120,0/150,0
2	Макаронные отварные 332	250	7,06	6,2	54	281
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
5	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого						612,48
<b>Пятница</b>						
завтрак						
1	Рыба припущенная с овощами (минтай) 371	100	30,1	16,3	0,64	280,74
2	Картофельное пюре 520	200/230	4,27/5,01	32,82/43	31,05/33,5	186/186,8
3	Кофейный напиток	200	1,2	0	67,3	260
4	Хлеб	40	3	0,4	20,57	90,1
Итого						816,84
обед						
1	Щи из свежей капусты 124	270/10	1,6/2	4,0/5,0	7,9/9,0	78,0/97,5
2	Гречка отварная с маслом	240	12,38/14	2,86/3,7	59,02/61,0	319,0/320
3	Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
4	Хлеб	2/40	3	0,4	20,57	90,1
5	Чай с сахаром 685	200	0,2	0	15	58
Итого						598,98