



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

МОБУ СОШ с. Тузан

(наименование учреждения)

В.П. Шибурдина

Ф.И.О. руководителя, печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: весна-лето

Категория: учащиеся 1-4 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна

03.04.2023г.

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2	Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	240	10,00	6,91	20,43	271
2	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
8	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
9	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
4	Печенье	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Завтрак		552	18,33	18,61	69,56	694

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
с. Тукан

В.Х.Ишбулднна

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	Каша "Дружба" молочная	190	5,96	7,72	31,8	220
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
2	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
336	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		552	17,83	18	80,6	522

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулдина



МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
146	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
136	Котлеты куриные с соусом	100	4	4,85	12	168
302	Чай с лимоном, с сахаром	200	0	0	9,7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		540	12,67	14,63	71,73	560

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулдина



МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
186	Каша пшеница рассыпчатая	180	4,52	7,03	20,99	164
135	Биточки рубленые из курицы	90	5	2,15	14,2	146
306	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81
332	Вафли	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак		565	17,45	16,9	70,63	639

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
119	Плов с мясом	180	8,4	12,24	22,8	246
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
337	Фрукты свеж.Апельсин	150	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак		580	18,22	14,92	61,5	554

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



В.Х.Ишбулдина

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340	Макаронные изделия с тертым сыром	200	15	15,75	30,63	373
306	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
336	Фрукты свеж. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		550	19,8	19,05	73,83	605

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



В.Х.Ишбулднна

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
191	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	19,94	204
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
335	Сок в индивидуальной упаковке	200	4,69	4,49	7,93	115
Всего в Завтрак		670	17,39	16,89	61,27	504

Шеф-повар Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



[Signature]

В.Х.Ишбулдинна

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
119	Плов с мясом	180	11,4	8,8	15,2	222
301	Чай с молоком и с сахаром	200	0	0	9,7	69
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93
332	Вафли	50	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак		470	19,32	14,28	52,46	563

Шеф-повар *[Signature]* Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна

с. Тукан

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
100	Фрукты свеж Апельсин	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак		530	14,18	15,4	69,7	559

Шеф-повар _____ Л.З.Щепарёва

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Х.Ишбулднна

МЕНЮ 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
146	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
82	Рыба тушеная с овощами	60	13,6	4,3	0,3	95
302	Чай с лимоном и с сахаром	100	0,63	0,03	0,13	24
338	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		510	23,53	14,13	50,58	466

Шеф-повар МЧ Л.З.Щепарёва