Согласовано
Руководитель образовательного учреждения
МОБУ СОШ с. Мукан
(Наименование учреждения)
Ибрагимова В.Р.
Ф.И.О. руководителя, печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: осень-зима

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

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

Меню 1-4 классы, 5-11 классы, ММС

на 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					
19	Салат из моркови	70	1,42	1/4	15,75	84
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1Д9	1,77	19
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак		**550**	**10,44**	**8,77**	**84,01**	**504**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
200	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд с сыром	50/10	10,08	5,58	28,06	190
2	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		**560**	**19,15**	**16,41**	**81,53**	**538**

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					
24	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
141	Картофельное пюре	180	0,6	3	24,15	143
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**13,31**	**12,93**	**70,61**	**512**

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					
19	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
134	Плов из курицы	200	20,53	20,8	20,27	307
283	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**25,82**	**28,8**	**90,77**	**682**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
215	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
102	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
281	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак		**550**	**14,78**	**14,25**	**79,95**	**583**

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					
504	Салат витаминный	100	1,5	4,5	И	90
135-1	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	60/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		**540**	**21,15**	**33,83**	**58,47**	**621**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
194	Каша манная молочная	200/5	5,07	7,87	23,47	184
230	Сырники из творога со сгущеным молоком	60/30	11	10,9	14,9	196
60101	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		**555**	**20,88**	**27,82**	**61,1**	**569**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
95	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
1	Фрукты свеж. Апельсин (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		**550**	**23,09**	**27,01**	**46,03**	**516**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
175-1	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	11,2	7,2	46,13	299
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
284	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**555**	25,72	16,95	86,58	644

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва

Утверждаю
Директор школы: _____ В.Х. Ишбулдина

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					
141	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
102	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
60238	Напиток витаминный	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак		**550**	**12,33**	**11,32**	**66,02**	**529**

Шеф-повар: _____ Л.З. Щепарёва