Утверж
Директор МБОУ Будовская О
З.Т. Рамаза

Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
в МБОУ Будовская ООШ
на 2020-2021 учебный год

№	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак 1-й день					
1	Бутерброд с маслом и сыром	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
	яблоко					
	вафли					
	Итого	**500**	**15,86**	**17,64**	**102,51**	**626,5**
	Завтрак 2-й день					
1	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	Суп картофельный с тушенкой	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
	Мандарин					
	печенье					
	Итого	**545**	**17,25**	**17,03**	**65,24**	**485,75**
	Завтрак 3-й день					
1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
5	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
6	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Конфеты, сок					
	Итого	**540**	**32,81**	**36,97**	**92,37**	**988,22**
	Завтрак 4-й день					
1	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(колбаса вареная)	50 (30/20)	5,73	7,24	13,98	141,2
2	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
3	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Йогурт, печенье					
	Итого	**560**	**14,75**	**17,3**	**69,0**	**487,9**
	Завтрак 5-й день					
1	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	22,5	10,9	5,5	209
3	Рис отварной рассыпчатый	200	4,6	5,9	42,7	246
4	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Яблоко, вафли					
	Итого	**595**	**37,1**	**26,33**	**97,44**	**775,5**
	Завтрак 6-й день					
1	Бутерброд с сыром	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Йогурт, печенье					

	Итого	**500**	**15,06**	**16,74**	**94,61**	**582,5**
	Завтрак 7-й день					
1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	Гречка рассыпчатая с сосиской	200	17,1	24,2	3,2	300
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Йогурт, вафли					
	Итого	**490**	**23,31**	**33,87**	**51,37**	**602,5**
	Завтрак 8-й день					
1	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	Картофель отварной с маслом	200	3,92	4,16	27,76	168
3	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218
4	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	Яблоко, конфеты					
	Итого	**595**	**32,02**	**29,29**	**97,61**	**785,25**
	Завтрак 9-й день					
1	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса вареная)	50 (30/20)	5,73	7,24	13,98	141,2
2	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	йогурт, вафли					
	Итого	**550**	**14,65**	**17,0**	**67,8**	**482,9**
	Завтрак 10-й день					
1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	Колбаса, сосиски, сардельки отварные	100	9,9	20,8	0,8	230
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
6	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
	мандарины					
	Итого	**640**	**23,71**	**38,17**	**92,57**	**892,5**

Составила повар Слепухина А.И.