

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКАЛЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОЦАРИЦЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

646083 Омская область, Москаленский район, с.Новоцарицыно, ул. Центральная, 61, тел. (274) 3-42-74, e-mail: mosknc@mail.ru



Утверждаю  
директор МБОУ "Новоцарицынская СОШ"  
В.В.Рыжкова

**Примерное (циклическое) меню горячих завтраков и обедов  
на 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, День 1</b>	<b>1 неделя, Понедельник</b>						
Завтрак	Каша гречка	200	11,6	10,4	56,8	372	ТК № 4
	Бутерброд с маслом	30/1	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК №25
	Кофейный напиток с молоком	200	1,600	1,600	24,700	115,400	ТК № 379
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,61</b>	<b>19,52</b>	<b>95,66</b>	<b>622,8</b>	
Обед	Суп лапша с курицей	250	37,50	2,500	770,000	143,200	ТК № 233
	Капуста тушеная с курицей	200	27,4	28,6	16,6	433,9	54-10м-2020
	Хлеб	80	6,080	0,720	37,520	184,800	Пром.
	Кисель ф/я	200	0,4	0,1	14,4	60	54-9х-2020
<b>Итого за обед:</b>			<b>71,38</b>	<b>31,92</b>	<b>838,52</b>	<b>821,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>76,9</b>	<b>51,44</b>	<b>934,18</b>	<b>1444,7</b>	
<b>Неделя 1, День 2</b>	<b>1 неделя, Вторник</b>						
Завтрак	Каша ячневая	200/	4,200	8,000	28,400	212,000	ТК № 302
	Бутерброд с маслом и	30/5	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК № 9
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,81</b>	<b>15,52</b>	<b>57,59</b>	<b>362,59</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250/ 4	2,4	6,4	14	123,1	54-4с-2020
	Жаркое по домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6	54-9м-2020
	Хлеб	80	6,080	0,720	37,520	184,800	Пром.
	Компот из с/ф	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,24</b>	<b>31,42</b>	<b>98,62</b>	<b>817,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,09</b>	<b>46,94</b>	<b>156,219</b>	<b>1180,49</b>	
<b>Неделя 1, День 3</b>	<b>1 неделя, Среда</b>						
Завтрак	Отварные макароны с сыром	200/ 17	8,100	9,200	31,900	250,500	ТК № 333
	Бутерброд с маслом	30/1	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК №25
	Какао с молоком	200	0,200	0,000	15,39	57,190	ТК № 240
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,71</b>	<b>16,72</b>	<b>61,45</b>	<b>447,59</b>	
Обед	Суп с рисом	250	2,500	0,630	19,000	114,500	ТК № 133
	Отварная гречка	200	10,9	9,3	47,9	318,6	54-4г-2020
	Гуляш из курицы	150	13,6	13,6	3,1	189	ТК № 632
	Хлеб	80	6,080	0,720	37,520	184,800	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
	<b>Итого за обед:</b>			<b>33,28</b>	<b>24,25</b>	<b>122,559</b>	<b>822,09</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43,99</b>	<b>40,97</b>	<b>184,009</b>	<b>1269,68</b>	



<b>Неделя 1, День 4</b>	<b>1 неделя, Четверг</b>							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/4	3,000	7,800	30,600	208,000	TK № 302	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,410	7,520	14,160	135,400	TK №25	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	TK № 1	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,61</b>	<b>15,32</b>	<b>59,799</b>	<b>358,59</b>		
Обед	Борщ на м/б со сметаной	250/4	2,1	6,2	12,1	112,9	54-2с-2020	
	Картофельное пюре	200	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15,1	20	4,3	258,2	54-9р-2020	
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.	
	Компот из с/ф	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020	
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,0</b>	<b>33,1</b>	<b>85,6</b>	<b>740,7</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>30,61</b>	<b>48,42</b>	<b>145,399</b>	<b>1099,29</b>		
<b>Неделя 1, День 5</b>	<b>1 неделя, Пятница</b>							
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200/4	3,000	7,800	30,600	208,000	TK № 304	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,410	7,520	14,160	135,400	TK №25	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	TK № 1	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,61</b>	<b>15,32</b>	<b>59,799</b>	<b>358,59</b>		
Обед	Суп картофельный с пшеном на м/б	250	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с-2020	
	Макароны отварные с маслом	200/7	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	
	Котлета	75	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4м-2020	
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус	
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	TK № 1	
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,4</b>	<b>27,7</b>	<b>113,639</b>	<b>790,69</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>39,01</b>	<b>43,02</b>	<b>173,438</b>	<b>1149,28</b>		
<b>Неделя 2, День 1</b>	<b>2 неделя, Понедельник</b>							
Завтрак	Кашка кукурузная с маслом	200/4	4,200	8,000	28,400	212,000	TK № 302	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,410	7,520	14,160	135,400	TK № 25	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,600	1,600	24,700	115,400	TK № 379	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,21</b>	<b>17,12</b>	<b>67,26</b>	<b>462,8</b>		
Обед	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020	
	Отварная перловка	200	5,9	7,9	40,6	257,1	54-5г-2020	
	Котлета	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4м-2020	
	Соус красный основной	75	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020	
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.	
	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,39	57,19	TK № 240	
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,00</b>	<b>29,4</b>	<b>115,8</b>	<b>863,8</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>42,21</b>	<b>46,52</b>	<b>183,06</b>	<b>1326,6</b>		
<b>Неделя 2, День 2</b>	<b>2 неделя, Вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/4	3,000	7,800	30,600	208,000	TK № 220/1	
	Бутерброд с маслом	30/1	2,410	7,520	14,160	135,400	TK № 25	
	Какао с молоком	200	0,200	0,000	15,39	57,190	TK № 240	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,61</b>	<b>15,32</b>	<b>60,15</b>	<b>459</b>		



Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	6,4	16,5	133,3	54-3с-2020
	Рагу из курицы	200	29,4	30,1	33	520,3	54-17м-2020
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,0</b>	<b>38,1</b>	<b>88,33</b>	<b>786,19</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,61</b>	<b>53,42</b>	<b>148,48</b>	<b>1245,19</b>	
<b>Неделя 2, День 3</b>	<b>2 неделя, Среда</b>						
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200/4	5,200	12,200	55,200	348,800	ТК № 215/2
	Бутерброд с маслом	30/10	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК № 25
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,81</b>	<b>19,72</b>	<b>84,39</b>	<b>499,39</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6	127,5	54-7с-2020
	Отварная гречка	200	10,9	9,3	47,9	318,6	54-4г-2020
	Котлета из курицы	100	14,3	3,3	10	127,1	54-5м2020
	Соус красный	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Компот из с/ф	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,7</b>	<b>17,8</b>	<b>134,3</b>	<b>833,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,51</b>	<b>37,52</b>	<b>218,69</b>	<b>1332,89</b>	
<b>Неделя 2, День 4</b>	<b>2 неделя, Четверг</b>						
Завтрак	Каша манная с маслом	200	5,800	8,800	41,000	255,600	ТК № 220
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК № 9
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,41</b>	<b>16,32</b>	<b>70,199</b>	<b>406,19</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Макаронны отварные с маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Гуляш из курицы	150	13,3	9,2	6	244	54-2м-2020
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,039	15,190	ТК № 1
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,5</b>	<b>22,4</b>	<b>104,039</b>	<b>793,39</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,91</b>	<b>38,72</b>	<b>174,238</b>	<b>1199,58</b>	
<b>Неделя 2, День 5</b>	<b>2 неделя, Пятница</b>						
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3,000	7,800	30,600	208,000	ТК № 304
	Бутерброд с маслом	30/10	2,410	7,520	14,160	135,400	ТК № 25
	Кофейный напиток с молоком	200	1,600	1,600	24,700	115,400	ТК № 379
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,01</b>	<b>16,92</b>	<b>69,46</b>	<b>458,8</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250/4	2,1	6,2	6,6	90,1	54-1с-2020
	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	54-12м-2020
	Хлеб	80	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Компот из с/ф	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
<b>Итого за обед:</b>			<b>40,8</b>	<b>17,1</b>	<b>97,5</b>	<b>626,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,81</b>	<b>34,02</b>	<b>166,96</b>	<b>1085</b>	