

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы


Т.В.Никишина



**Перспективное десятидневное
циклическое меню**

**для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов**

МОУ «Мятлевская СОШ им А.Ф.Иванова»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день													
54-7з	Салат из свежих овощей	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56
54-2м + 54-4г	Гуляш мясной с гречневой кашей	250	12,04	12,83	32,24	419,3	0,244	1,665	65,2	0	27,176	318,8	141,4	6,124
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Всего:		19,24	19,73	82,74	734,20	0,32	36,49	202,56	2,70	159,38	589,50	225,50	12,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день													
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	4,2	43,21	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56
54-23м + 54-1г	Биточки мясные с макаронными изделиями	250	12,04	9,6	20,54	340,9	0,115	1,14	55,12	0	34,22	155	58,2	1,89
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	Всего:		19,24	17,10	83,74	683,81	0,39	35,96	192,48	4,50	201,42	584,70	162,30	10,08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день													
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,06	5,8	63,8	0,01	2,08	1,03	0	21	24	16	0,8
54-11г + 54- 11р	Картофельное пюре с рыбой	250	10,4	8,4	21,2	242,4	0,18	12,11	244,8	0	70	230	67	1,77
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09
	Пряники	50	2,34	7,48	12,24	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,5
	Всего:		19,24	19,74	83,54	680,7	0,28	14,21	320,19	4,53	190,4	516,1	156,3	8,75

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день													
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
54-8с	Борщ со сметаной (мясо кур)	250	3,14	5,39	21,65	192,52	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476
54-3г	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0	126	100	11	0,77
54- 3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	10,6	41,1	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24
	Всего:		19,21	19,65	74,53	561,60	0,496	20,69	375,38	2,81	123,4	457,1	124,5	7,366

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день													
3	Бутерброд с сыром	20/40	7,69	6,31	14,31	165,51	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
54-8с	Суп гороховый	250	3,38	6,9	19,28	166,4	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476
54-24к	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5	5,8	11,54	168,9	0,04	0,68	17,3	0	143	186	49	1,32
пром.	Мармелад	50	0,15	0	30,60	133	0	4,5	0	0	35	30	30	1
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,5	0,003	0,06	143	130	34	1,09
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,70	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	Всего:		21,42	23,21	103,03	804,71	0,446	10,77	115	0,835	801,6	905,8	180,75	7,136

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
54- 2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	0,04	6,9	13	4,2	5,1
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
54- 18м + 54- 6г	Печень по- строгановски с рисовым гарниром	230	7,29	14,4	28,8	392,7	0,2	9,93	3799,4	0,3	37,9	295	38	5,08
54- 3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,01	56,93	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Всего:		19,24	19	68,41	680,58	0,27	27,79	3803,19	3,14	103,9	578,9	124,8	16,99

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день													
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56
54-9м	Жаркое по- домашнему с мясом кур	250	11,44	9,2	17,6	252,55	0,16	11,91	34,12	0,04	32	289	56,25	4,29
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,19	0,00	0,00	0,40	35	159	20	1,8
	Всего:		19,24	16,70	82,80	637,95	0,43	46,73	171,48	3,14	199,20	718,70	160,35	12,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день													
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56
54- 25м + 54-4г	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе с гречкой	250	12,08	9,43	34,44	360,1	0,25	1,3	305,2	0	38	293	175	5,04
	Кисель фруктово ягодный	200	0,17	0,12	18,6	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Всего:		18,95	16,45	83,74	771,01	0,33	37,3	427,563	2,42	129,3	570,39	260,6	11,57

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день													
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	0,04	6,9	13	4,2	5,1
3	Бутерброд со сливочным маслом	10/45	3,5	7,7	14,2	171,6	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
54-12м	Плов из риса с мясом птицы	200	11,2	10,9	23,09	314,6	0,08	2,36	147	0,034	20	234	108	2,02
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	10,6	41,1	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Пастила	50	0,25	0	24	162	0	0	0	0	21	71	7	1,6
	Всего:		17,1	19	81,04	736,25	0,36	6,85	151,24	0,849	517,6	848,3	172,55	12,98

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день													
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
54- 27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	6,54	12,6	11,78	185,78	0,07	34	49,5	0,03	88	148	74	1,86
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,5
	Всего:		19,04	17,75	71,13	563,98	0,17	57,72	64,93	4,63	198,20	442,70	196,10	8,29