

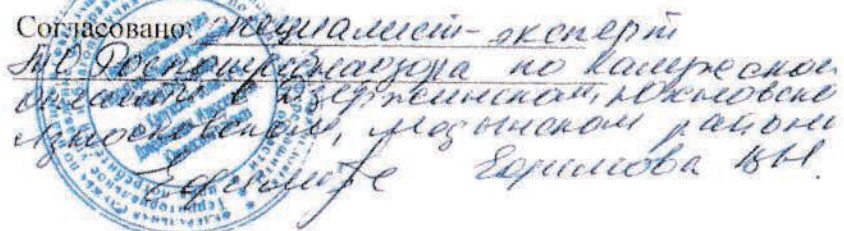
Утверждаю

Директор школы

 Т.В. Никишина



Согласовано:

  
М.П. Рослякова по Кашурской  
организации в Озернинском, Кожловском  
и Косовском, Маданском районах  
г.Звенигороде Еришова В.В.



**Перспективное  
десятидневное циклическое меню для 1-4 кл  
МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»  
на 2021 – 2022 учебный год**

№ 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
	<b>1-й день</b>													
79	Салат из свежих овощей	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22,00	0	1,4	25,02	19,34	10,72	0,344
541	Котлета школьная в томатном соусе	105	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,7	1,92	41,94	230,07	28,5	3,06
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	3,56	8,75	37,08	241,3	0,04	0	59	0,3	5,2	76,9	25	0,52
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	11,9	50	0	55	0	0,4	7	1	2	0,3
	Булочка сдобная	100	2,34	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего за 1-й день:</b>		<b>30,10</b>	<b>43,50</b>	<b>93,31</b>	<b>887,40</b>	<b>0,22</b>	<b>78,46</b>	<b>153,06</b>	<b>4,45</b>	<b>95,56</b>	<b>391,11</b>	<b>80,42</b>	<b>5,81</b>

№ рец.	Прием пищи,  наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день</b>													
55	Салат из свежих овощей	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22	0	1,4	25,2	19,34	10,72	0,344
591	Гуляш из говядины в томатном соусе	100	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2	0	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,4	0,22	0	29,5	0,45	10,6	149,95	100	3,36
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0	0,45		11,5	53	12,5	1,55
	<b>всего за 2 день</b>		<b>30,78</b>	<b>29,75</b>	<b>81,2</b>	<b>716,36</b>	<b>0,3892</b>	<b>24,36</b>	<b>29,95</b>	<b>3,91</b>	<b>79,81</b>	<b>455,24</b>	<b>165,04</b>	<b>8,884</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая (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
	<b>3-й день</b>													
17	Салат из свеклы с черносливом	50	5,1	14,2	7,1	183	0,03	3,2	0,03	4,6	86,32	223,7	90,6	2,4
204	Картофельное пюре	100/10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
309	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/50	14,4	5,1	8,5	122,7	0,1	3,9	0,9	1,8	30	148	26	0,7
861	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	18,5	76,77	0,01	3,6	0	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
	Пряники	50	2,34	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,40	10	1,24
	<b>Всего за 3-й день:</b>		<b>30,12</b>	<b>37,66</b>	<b>104,42</b>	<b>867,2</b>	<b>0,37</b>	<b>20,52</b>	<b>60,314</b>	<b>7,29</b>	<b>249,01</b>	<b>565,82</b>	<b>171,21</b>	<b>7,37</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	<b>4-й день</b>													
3	Бутерброд с сыром	20/30	11,4	14,8	22,8	265	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
424	Яйцо вареное	1	0,9	0,2	3,8	20	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
265	Борщ со сметаной(мясо кур)	200/5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
205	Фрукты	150	11	23,9	0,4	261	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,40	10	1,24
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>29,04</b>	<b>44,89</b>	<b>79,16</b>	<b>832,4</b>	<b>0,301</b>	<b>15,94</b>	<b>1,088</b>	<b>3,094</b>	<b>494,35</b>	<b>601,1</b>	<b>77,5</b>	<b>5,165</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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
	<b>5-й день</b>													
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,3	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
114	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
	Фрукты	150	1,5	0,4	21,8	95	0,04	10	0,02	1,4	8	28	42	0,3
	Какао с молоком	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>11,95</b>	<b>30,03</b>	<b>83,26</b>	<b>643,4</b>	<b>0,22</b>	<b>11,41</b>	<b>59,043</b>	<b>2,02</b>	<b>40,95</b>	<b>168,9</b>	<b>57,1</b>	<b>1,26</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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
	<b>6-й день</b>													
	Салат из моркови с раст маслом	50	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
304	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0	0	0,03	40	153	13	0,2
439	Цыпленок отварной	150	21,1	13,6	0,17	211	0,04	0,01	0,02	0,3	39	143	20	1,8
	Фрукты	150	1,00	-	28,25	115,00	32,50	40,00	22,50	5,50	8	28	42	0,3
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	11,9	50	0	55	0	0,4	7	1	2	0,3
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>27,54</b>	<b>14,72</b>	<b>90,88</b>	<b>610</b>	<b>33,38</b>	<b>103,51</b>	<b>22,93</b>	<b>6,3</b>	<b>124,5</b>	<b>397,2</b>	<b>97,4</b>	<b>4,54</b>

№ 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
	<b>7-й день</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/40	11,4	14,8	22,8	265,98	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
	Икра кабачковая	30	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,15	3,1	41	0	15	0,7
	Колбаса отварная докторская	80	12,80	22,2	1,5	257	0,22	0	0,01	0,3	29	178	22	1,7
	Макаронные изделия отварнаы со сливочным маслом	150/5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>31,84</b>	<b>51,89</b>	<b>84,16</b>	<b>928,38</b>	<b>0,351</b>	<b>9,24</b>	<b>1,566</b>	<b>5,234</b>	<b>519,35</b>	<b>636,5</b>	<b>83,5</b>	<b>5,465</b>



№ 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
	<b>8-й день</b>													
235	Кисель из фруктово ягодный	200	0,17	0,12	45,13	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23
424	Салат из свежих овощей с растит маслом	50	0,9	0,2	3,8	20	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
444	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе	50/50	6,7	5,3	9,1	290,2	0,1	2,3	0,7	0	34,9	194	35,2	3,4
227	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0	0	0,03	40	153	13	0,2
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>12,41</b>	<b>6,56</b>	<b>106,39</b>	<b>710,01</b>	<b>0,74</b>	<b>17,2</b>	<b>1,102</b>	<b>0,65</b>	<b>103,2</b>	<b>426,39</b>	<b>72,8</b>	<b>5,37</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	<b>9-й день</b>													
	Салат из свежих овощей	30	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
204	Картофельное пюре	100/10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
656	Биточки мясные в томатном соусе	60	11,8	6,2	2,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
	Фрукты	150	1,00	-	28,25	115,00	32,50	40,00	22,50	5,50	8	28	42	0,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	2,34	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
	<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>21,99</b>	<b>24,12</b>	<b>106,50</b>	<b>724,77</b>	<b>32,97</b>	<b>59,18</b>	<b>81,63</b>	<b>6,89</b>	<b>186,40</b>	<b>385,75</b>	<b>124,41</b>	<b>4,40</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	<b>10-й день</b>													
	Яйцо вареное	1	5,52	5	0,3	62,8								
3	Бутерброд с сыром	20/30	11,4	14,8	22,8	265	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
114	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	4,4	5,2	18,6	134,1	0,046	0,43	0,08	0,134	110,14	109,2	22,77	0,387
	Какао с молоком	200	0,6	0,2	16,5	68	0,02	6	0,05	0,8	5	16	12	0,2
	Пастила	50	0,5	0	80	324	0	0	0	0	21	71	7	1,6
	Фрукты	150	1,00	-	28,25	115,00	32,50	40,00	22,50	5,50	8	28	42	0,3
	<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>17,9</b>	<b>20,2</b>	<b>166,15</b>	<b>906,1</b>	<b>32,606</b>	<b>46,76</b>	<b>23,13</b>	<b>6,809</b>	<b>562,74</b>	<b>544,6</b>	<b>102,52</b>	<b>2,937</b>