

Утверждаю

Директор школы

 Т.В. Никишина



**Перспективное
десятидневное циклическое меню для 1-4 кл
МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»
на 2022 – 2023 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
	1-й день													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0.95	3.05	2.81	43.21	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
541	Котлета школьная в томатном соусе	100	9.35	7.43	10.1	127.2	0.055	1.14	36.72	0.92	22.22	114	51	1.16
54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.34	4.8	26.11	203.5	0.03	0	18.4	0.3	6.9	73	24	0.49
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
	Всего:		19.24	16.08	83.32	603.11	0.17	35.96	192.48	5.32	161.32	457.70	159.10	8.04

№ 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													
	Молоко	200	3.30	3.4	4.7	64	0.0192	22.00	0	1.4	25.02	19.34	10.72	0.344
	Всего:		3.30	3.40	4.70	64.00	0.02	22.00	0.00	1.40	25.02	19.34	10.72	0.34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0.95	3.05	2.81	43.21	0.02	34.8	122	0	40	30	15	0.56
54-2м	Гуляш из говядины в томатном соусе	100	9.76	10.58	6.98	199.76	0.034	1.665	46	0	12.176	137.8	21.4	2.084
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.3	5.8	37	233.7	0.21	0	19.2	0	15	181	120	4.04
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:		22.61	20.23	91.09	705.87	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													
	Кукурузные хлопья	40	6.00	26	65	540								
	с молоком	100	3.3	3.40	4.7	64	0.0192	22	0	1.4	25.2	19.34	10.72	0.344
	Всего :		9.30	29.40	69.70	604.00	0.02	22.00	0.00	1.40	25.20	19.34	10.72	0.34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	16.8	139.4	0.12	10.2	23.8	0	39	84	28	1.03
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7.3	4.2	4.4	103	0.06	1.91	221	0	31	146	39	0.74
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

№ 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													
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	10.6	41, 1	0.002	1.91	0.5	0.009	10.52	8.5	5.46	0.715
	Бутерброд с повидлом	40/30	11.4	14.80	68	272	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
	Всего :		11.60	14.85	78.60	272.00	0.04	2.24	1.00	0.38	429.12	328.90	24.21	1.17

№ 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)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день													
3	Бутерброд с сыром	20/30	5.89	6.12	14.75	141.9	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
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	Суп гороховый (с мясом кур)	250	4.38	7.9	16.28	166.4	0.146	4.76	97.2	0	27	80.4	29	1.476
	Фрукты (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.19	0	0	0.4	35	159	20	1.8
	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
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
	Всего:		19.07	18.72	65.08	541.1	0.416	19.95	98.482	2.675	506.7	636.7	93.35	6.036

№ 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
	4-й день													
	яблоки	200	11.00	23.9	0.4	261	0.19	0.00	0	0.4	35	159	20	1.8
	Всего :		11.00	23.90	0.40	261.00	0.19	0.00	0.00	0.40	35.00	159.00	20.00	1.80

№ 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
	5-й день													
3	Бутерброд с сыром	20/30	6.97	6.12	14.75	141.9	0.03	0	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
54-24к	Каша пшенная молочная с маслом	200	5	5.8	25.1	168.9	0.04	0.68	17.3	0	143	186	49	1.32
	Фрукты (груши)	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.04	10	0.02	1.4	8	28	42	0.3
	Мармелад													
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
	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:		18.87	16.32	76.35	522.2	0.18	11.18	76.683	3.29	310.4	407.8	139.2	4.3

№ 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													
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.05	10.6	41.1	0.002	1.91	0.5	0.009	10.52	8.5	5.46	0.36
	Вафли сливочные	40	6	26.00	65	540	0.3	0	60	0.43	7.2	21.4	4.5	
	Всего :		6.20	26.05	75.60	581.10	0.30	1.91	60.50	0.44	17.72	29.90	9.96	0.36

№ 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)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	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	200	9.64	6.7	15.2	318	0.13	9.53	27.3	0.03	26	231	45	3.43
	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.50	15.50	68.30	32.50	40.00	22.50	5.50	8	28	42	0.3
	Булочка сдобная	100	1.4	5.49	10.84	145.3	0.03	0	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
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
	Всего:		18.84	19.59	92.04	846.5	32.74	84.35	246.163	8.66	173.4	551.1	175.3	10.47

№ 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													
	Кефир	200	2.50	20	3.4	200	0.0192	22.00	0	14	25.02	19.35	10.72	0.344
	Печенье	40	7	18.00	66	460	0.03	0	59	0.44	7.2	22.4	4.3	0.36
	Всего:		9.50	38.00	69.40	660.00	0.05	22.00	59.00	14.44	32.22	41.75	15.02	0.70

№ 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)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день													
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
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	80	13.40	12.6	5.3	189.2	0.17	9.93	3781	0	31	221	14	4.59
54-1г	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.4	0	12	41	7.2	0.73
5045	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0.36	0	9.2	42.4	10	1.24
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
	Всего:		34.64	41.64	102.37	920.71	0.33	18.42	3800.79	3.475	518.7	633.3	69.55	8.48

№ 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
	7-й день													
	Груши	200	11.00	23.9	0.4	270	0.18	0.00	0	0.6	36	158	20	1.9
	Всего:		11.00	23.90	0.40	270.00	0.18	0.00	0.00	0.60	36.00	158.00	20.00	1.90

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
	8-й день													
235	Кисель 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
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
54-25м	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе	100	14.1	5.7	4.4	126.4	0.04	1.3	286	0	23	112	55	1
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	150	3.7	4.8	36.5	203.5	0.03	0	18.4	0.3	6.9	73	24	0.49
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
5045	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36		9.2	42.4	10	1.24
	Всего:		24.67	17.52	116.73	740.81	0.15	37.3	426.763	2.72	121.2	462.39	164.6	8.02

№ 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
	8-й день													
	Булочка сдобная	100	2.34	8.49	14.84	145.3	0.03	0.00	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.6	41.1	0.002	1.91	0.5	0.009	10.52	8.5	5.46	0.715
	Всего:		2.54	8.54	25.44	186.40	0.03	1.91	59.50	0.44	17.72	29.90	9.66	1.07

№ 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
	9-й день													
	Салат из огурцов	60	1.2	0.16	4.4	22.4	0.2	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	0.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	10.2	23.8	0	39	84	28	1.03
54-23м	Биточки мясные в томатном соусе	100	15.22	3.8	12.32	144.1	0.055	1.14	36.72	0	22.22	114	51	1.16
	Фрукты (груши)	150	0.60	0.50	15.50	68.30	0.04	10.00	0.02	1.40	8	28	42	0.3
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:		25.82	10.46	96.32	603.40	0.48	29.86	75.95	4.17	182.72	496.50	200.50	9.02

№ 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
	9-й день													
	Чай с лимоном	200	0.20	0.05	10.6	41.1	0.002	1.91	0.5	0.009	10.52	8.5	5.46	0.715
	Пряники молочные	50	2.34	8.49	14.84	145.3	0.03	0	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
	Всего:		2.54	8.54	25.44	186.40	0.03	1.91	59.50	0.44	17.72	29.90	9.66	1.07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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													
3	Бутерброд с сыром	20/30	5.89	6.12	14.75	141.9	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
54-12м	Плов из риса с курицей	200	12.3	12.9	18.2	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
	Фрукты (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.19	0	0	0.4	35	159	20	1.8
	Всего:		20.94	19.97	90.65	772.8	0.35	3.85	148.24	0.809	510.7	835.3	168.35	7.88

№ 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
	10-й день													
	Кисель плодово/ягодный	200	0.17	0.12	45.13	177.01	0	1.20	0	0.12	9.1	10.99	3.6	0.23
	Печенье	40	7	18.00	66	460	0.03	0	59	0.44	7.2	22.4	4.3	0.36
	Всего:		7.17	18.12	111.13	637.01	0.03	1.20	59.00	0.56	16.30	33.39	7.90	0.59