

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Борецкая СОШ»

Р.М. Унчикова

30.08.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (1-4 кл.), ЗАВТРАК

1	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день, понедельник														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	0	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,85	21,49	111,9	736,85	0,198	18,958	0,0814	1,3	233,71	339,5	98,5	5,208

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день, вторник														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	0	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Гуляш из свинины	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		29,644	40,829	143,559	1049,17	0,613	124,102	0	9,97	112,1	414,372	196,929	10,885

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день, среда														
	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Кисель	200	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		30,38	21,07	95,02	669,9	0,156	3,76	0,324	1,31	135,36	281,91	38,71	3,61

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день, четверг														
	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Поджарка из курицы	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		25,3	38,31	108,99	866,88	0,136	13,33	0,12	2,2	46,06	230,7	63,61	4,19

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день, пятница														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		25,84	20,605	107,71	742,53	0,38675	38,995	0,039	3,625	226,68	328,44	84,02	6,29

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день, понедельник														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день, вторник														
	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша молочная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Сыр	15	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Кисель	200	0	0,1	0	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	164,4760	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		14,36	7,26	69,845	415,48	328,952	10,541	1,5	0,964	17,24	190,54	108,18	7,81

	Наименование блюда	Масса порци й (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день, среда														
	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	0	54	0,0007	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Кисель	200	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,02
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		37,19	33,655	140,99	950,31	0,3077	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,57

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день, четверг														
	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из курицы	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		25,34	31,62	110,16	811,18	0,112	2,13	0,08	1,72	45,96	224,9	59,01	3,91

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день, пятница														
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		24,47	15,226	116,92	708,35	0,508	31,75	0,06	12,92	237,76	383,36	115,57	5,3