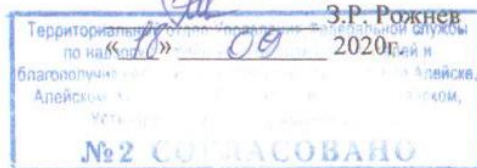


«Согласовано»

Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Алтайскому краю
в г.Алейске и 6-ти районах



МБОУ «Боровская средняя общеобразовательная школа»
Примерное цикличное меню (10 дней) для 1-4 классов
на 2020-2021 учебный год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
196	Каша гречневая с маслом	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,4	0,2	2	0	4,4	255	6,5	0
180	Тефтели с соусом	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,05	0,1	7,6	27,8	0,1	19,7	1,6	0
238	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	53,15	0,1	25,2	500	1,5	20,1	88,7	35,7	2,1
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
11	Салат из моркови с зеленым	100	1,90	10,12	6,28	123,76	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	463,94	51,13	3,93

	горошком													
257	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,01	2,39	26,65	131,87	0,01	0,04	0	0	18	0	0	0
	ИТОГО		29,83	36,66	116,01	906,42	1,92	25,81	534,58	56,42	213,49	856,58	100,93	6,05
2 день														
103	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	54,8	0,9	4,8	0,12	189,22	183,2	37,96	0,734
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,12	1,72	0	0,154	168,64	210	56,94	1,016
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
343	Закрытый бутерброд с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20	0,16	0,13	0,49	128,6	201,57	0	47,01	2,409
	ИТОГО		18,99	22,72	90,84	644,68	55,12	2,77	5,31	135,704	647,43	422,44	147,91	3,179
3 день														
196	Плов из отварной птицы	200	14,56	15,12	35,76	282,24	0,90	0,96	60,95	0,66	38,32	199,52	44,56	1,94

247	Кисель с витамином С	200	1,36	-	29,02	256,28	0,06	0,09	-	-	10,4	5,33	13,33	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Йогурт молочный	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,08	248	184	28	0,02
	ИТОГО		25,52	20,57	97,28	762,52	1,04	1,09	61,57	2,26	384,72	418,09	91,89	2,26
4 день														
42	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Булочка	60	4,96	7,12	36,14	387,60	0,08	0,04	0	39,00	10,74	44,26	7,21	0,60
	ИТОГО		26,69	23,66	92,85	849,67	1,6	1,81	64,29	66,22	310,67	458,8	98,62	3,22
5 день														
204	Макароны отварные	150	5,52	15,30	35,32	211,1	0,06	0	0	0	11,19	37,17	8,62	0,85
185	Сосиска	70	21,77	7,77	0,35	229,6	0,13	0	0	28,00	25,90	113,40	14,00	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Сок	200	0	0	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,05	10	0	10	75,8	0	2,2
	ИТОГО		31,09	23,92	89,25	695,7	0,28	0,09	14,02	29,52	149,09	269,64	36,62	7,13
6 день														
	Пельмени	200	10,6	4,1	42,8	244,4	0,07	0,14	0,33	34,6	81,19	2,5	15,82	0,7
	Масло	10	1,95	10,55	21,30	188	0,36	0,31	5,45	0,50	0,02	0,11	36,40	1,6
	Йогурт молочный	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,08	248	184	28	0,02
264	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0	0,03	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,05	10	0	10	75,8	0	2,2
	ИТОГО		18,82	20,07	97,3	647,4	0,5	0,52	16,41	35,18	350,31	265,21	81,62	4,8
7 день														
115	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,16	0,11	11,8	0,3	144,37	103,9	33,3	1,21
154	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	140	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,50	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
	Йогурт молочный	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,02	0,6	0,08	248	184	28	0,02
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
259	Кофейный напиток с молоком, 2	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	0,08	131	45	7	0

	вариант													
	ИТОГО		28,07	28,83	84,73	650,46	0,36	0,65	15,77	1,99	663,48	600,6	134,07	2,21
8 день														
201	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	296,54	0,06	0	0	0	11,19	37,17	8,62	0,85
192	Птица отварная с соусом	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,04	0,12	1,8	0,07	33	0	19	1,6
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7	5,60	0,09
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	ИТОГО		29,99	28,0	92,04	742,47	0,15	0,19	2,24	7,59	184,69	109,11	39,22	2,56
9 день														
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,075	12	1000	0,25	42,75	128,8	35	2,5
284	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,045	0,44	0,05	1,57	244	45,74	11,25	0,035
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	200	0	25,39	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
281	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,2	0,7	3	0,2	51,6	56,4	14,4	1,7

	ИТОГО		21,69	20,89	107,86	708,1	0,366	13,56	1203,07	3,54	451,74	428,58	86,05	4,855
10 день														
186	Жаркое домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	463,94	51,13	3,93
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,033	31,76	372,6	0,148	44,02	33,8	19,09	0,606
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,05	10	0	10	75,8	0	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,1	116	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
257	Компот из свежих плодов или ягод + С витамин.	200	0,16	0	14,99	60,6	0,01	0,05	1,08	0	116,4	3,6	0	0,18
	ИТОГО		23,62	26,6	73,98	631,22	1,433	32,13	408,66	27,268	284,89	606,38	76,22	6,936

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания. Пермь 2006г.