



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Никифорова Е.Б./

Приказ № 60 « 19 » 09 2021

Примерное циклическое меню

для детей 1-4 класса МКОУ Введенская средняя общеобразовательная школа имени В.З.Ершова
При составлении меню использовался сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015.

	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015												
	сезон осень-зима												
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК, день 1												
71	Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0,04	10.5	0,00	8.4	18.4	12.0	1.28
302	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	150/5	8,90	3.5	9,84	231.00	0,28	0.00	0.00	14,82	203,85	135,75	4,56
348	Котлеты, рубленые из птицы	90	13.68	12.24	12.15	213.48	0,08	0,18	18,00	39,60	86.40	22.59	1,98
376	Чай с сахаром	180/13.5	0,48	0.00	8.52	36.00	0.00	0,24	0.00	12.24	19.92	10.56	1.92
ПТ	Йогурт питьевой	180	5,31	2,25	7.65	78.30	0,03	0,50	0,02	107.10	81.90	12.60	0,10
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0.00	0.00	6,90	26,10	9,90	0,33
			26.08	16.16	47.28	563.82	0,43	10.02	18.0	81.06	354.67	190.80	10.07
	ЗАВТРАК, день 2												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154.00	0,04	0,11	54,5	142.00	109,50	11,70	0,48
182	Каша жидкая молочная рисовая/масло сливочное	210/5	5.10	10,78	33.42	251,00	0,00	1.17	0.00	130.09	69.20	20.12	0,48
	Кисло-молочный продукт «Снежок»	180	5.52	4.50	7.20	90.00	0,00	1.26	0,00	5.25	8.24	4.40	0,86
382	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23.40	112.50	0,02	1,20	0.00	120.00	10.00	23.00	1.80
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0.00	0.00	6,90	26,10	9,90	0,33

	Итого:		22.24	23.91	93.34	677.64	0,09	3.74	54.5	404.24	223.04	79.12	3.94
	<i>ЗАВТРАК, день 3</i>												
52	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.06	55.68	0,01	3.99	0,00	21.28	24.25	12.42	0,79
278	Фрикадельки с соусом	110	8.13	9.01	10.72	157,00	0,13	0.78	29,00	40.26	102,00	19.6	0.88
128	Картофельное пюре	150/7.5	3.26	9.62	18.89	181.5	0,06	18.69	0.00	43.74	239,00	28.77	1.08
379	Кофейный напиток на молоке	180	2.88	2,41	14.35	90.54	0,03	0,20	18.00	111.24	81.00	12.60	0,12
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0.00	0.00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		18.12	26.87	67.19	591.16	0,27	27.40	1.70	232.15	320.15	89.04	3.42
	<i>ЗАВТРАК, день 4</i>												
6	Бутерброд с колбасой п\к	30/20	5,30	8,26	14,82	155.00	0,09	0.00	0.00	11,20	59,9	9,20	0,77
223	Запеканка из творога	75	17.47	8.10	15.07	166,80	0,00	0.15	0.00	97.50	0,00	16.15	0,67
377	Чай с сахаром и лимоном	180/15/ 7	0,48	0,00	8.88	37.44	0,00	1.93	0,00	13.80	20.88	11.04	1.92
338	Фрукт яблоко	100	0.40	0,40	9.80	47.00	0.03	10.0	0.00	16.0	11.0	9.00	2.20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0.00	0.00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		26.01	17.06	63.06	476.38	0.15	12.08	0.00	145.4	117.88	55.29	5.89
	<i>ЗАВТРАК, день 5</i>												
59	Морковь с сахаром	60	0.64	0.10	5.11	23.94	0,00	2.63	0.00	14.39	19.00	18.23	0.64
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5.46	5.78	30.46	195.72	0,11	0,00	0.03	12.14	52.22	8.14	0.82
376	Чай с сахаром	180/13. 5	0,48	0.00	8.52	36.00	0.00	0,24	0.00	12.24	19.92	10.56	1.92
243	Сосиска молочная	70	7.77	17.78	0.98	197.4	0,05	21.50	0,00	8.15	80.15	10.65	0.45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0.00	0.00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		16.71	23.96	59.56	523.20	0,19	24.37	0.03	53.82	197.39	57.48	4.16
	<i>ЗАВТРАК, день 6</i>												
2	Бутерброд с повидлом	30/20\5	2,40	3.87	27.83	156,00	0,04	0,10	20,00	10.00	22,80	5.60	0,60
181	Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
379	Кофейный напиток на молоке	180	2.88	2,41	14.36	90.54	0,03	0,20	18.00	111.34	81.00	12.6	0,12

[illegible]

[illegible]