

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ "Шиловская СОШ №1"
 Б.Ю. Волкова



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся 1-4 классов МБОУ "Шиловская СОШ №1"

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день понедельник																
Завтрак																
ГР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-		
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92		
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26		
ГР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46		
	Итого	343	19,01	20,96	72,18	535,85	0,096	0,17	0,07	1,56	342,15	162,97	20,52	1,64		

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Гуляш из мяса	100	13,8	20,2	5,1	260,2	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	611	28,85	28,17	113,28	815,77	0,584	6,782	0	4,19	68,44	392,512	176,199	8,531

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
3-й день среда																	
Завтрак																	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
15	Яйцо отварное	0,1	12,58	10,61	1,12	115	0,1				50	125	10	1,2			
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29			
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47			
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42			
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46			
	Итого	551,1	28,85	27,79	104,83	733,47	0,392	12,47	0,074	1,41	340,44	458,74	90,78	6,04			

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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															
Завтрак															
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	
ТК	котлета рыбная	80	9,78	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	2,22	17,87	0,07	2,87	57,09	23,55	0,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	651	19,35	20,16	120,61	777,08	0,22	9,22	17,91	5,71	100,15	255,39	90,96	6,35	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5-й день пятница															
Завтрак															
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
294	Шницель из курицы	50	13,7	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9	
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	601	24,33	17,56	133,37	816,32	0,267	110,72	0,043	56,41	93,75	164,09	51,48	7,14	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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															
Завтрак															
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92	
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26	
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	483	19,01	20,96	72,18	535,85	0,096	0,17	0,07	1,56	342,15	162,97	20,52	1,64	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7-й день вторник															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
243	шюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1	
TK	Котлета домашняя	50	10,83	9,5	8,09	199	0,1	0,2	-	2,25	13,44	104,7	16,04	1,7	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	498	17,58	15,54	65,51	511,05	0,318	31,69	0	3,51	80,23	236	63,13	4,06	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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															
Завтрак															
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
15	Яйцо отварное	0,1	12,58	10,61	1,12	115	0,1				50	125	10	1,2	
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93	
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	561,1	28,61	26,95	106,91	733,47	0,372	13,39	0,074	0,851	329,45	424,29	80,98	5,68	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день четверг															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ТК	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	361	19,89	9,41	113,83	615,62	0,194	15,73	0,013	1,94	82,91	192,84	74,87	3,55	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10-й день пятница															
					Завтрак										
ТК	Запеканка из творога	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48	
ТК	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	388	21,9	14,2	66	484,7	0,114	2,12	0,204	1,64	216,12	330,2	43,98	2,14	