



Директор МБОУ "Школы №1" Шилова Е.Ю. Шилова

Примерное десятидневное циклическое меню учащихся 1-4 классов МБОУ "Шиловская СОШ №1" (льготная категория)

№ рец. по сборнику 2015 г.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	У			А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день, понедельник															
Завтрак															
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-	-
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	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	0,26
	ПР Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	0,46
	Итого	398	16,71	18,46	56,28	440,85	0,096	0,17	0,07	1,56	207,15	162,97	20,52	1,64	1,64

№ рел. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
2-й день вторник																				
Завтрак																				
302	Каша распечатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						
ТК	Гулиш 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	551	28,43	28,11	112,14	808,57	0,56	3,842	0	4,13	58,24	374,512	167,799	8,231						

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

№ рел. 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
3-й день среда																		
Завтрак																		
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	Кавказ 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	451,1	28,45	27,39	95,03	686,47	0,362	2,47	0,074	1,21	324,44	447,74	81,78	3,84				

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

№ рел. по сборнику 2015 г	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверга														
Завтрак														
ПП	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по котлету рыбная)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Рыба из овощей	80	9,78	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
349	Компот из смеси сухофруктов	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
ПП	Хлеб ржаной витамин	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПП	Хлеб пшеничный	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
		38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	555	19,77	20,22	121,75	784,28	0,244	12,16	17,91	5,77	110,35	273,39	99,36	6,65

№ рел. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			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																			
Завтрак																			
ТК	Плов из курицы	150	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41					
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	451	19,25	9,48	101,3	557,82	0,152	104,5	0,013	1,77	63,37	157,24	48,85	2,92					

№ рел. по сборнику 2015 г.	Присм 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
6-й день понедельник																		
Завтрак																		
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	-	-				
ПП	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46				
	Итого	398	16,71	18,46	56,28	440,85	0,096	0,17	0,07	1,56	207,15	162,97	20,52	1,64				

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

№ рел. 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
7-й день вторник																		
Завтрак																		
71	Овоши 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	поре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1				
	ТК Котлета домашняя	50	10,83	9,5	8,09	199	0,1	0,2	-	2,25	13,44	104,7	16,04	1,7				
	338 Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2				
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26				
	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	598	17,92	15,94	70,09	536,05	0,348	38,89	0	3,5	93,03	245,4	71,13	6,16				

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

№ рел. 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
8-й день среда																		
Завтрак																		
15	Яйцо отварное	0,1	12,58	10,61	1,12	115	0,1				50	125	10	1,2				
182	Каша пшениная 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 впитанный	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	301,1	28,21	26,55	97,11	686,47	0,342	3,39	0,074	0,651	313,45	413,29	71,98	3,48				

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

№ рел. 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	Мг	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 солёные (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				
	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42				
	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	3,53				

№ 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 питания																
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		