

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
По Рязанской области в Шиловском  
районе

  
С.Н. Чикина

« 31 » 08 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Морозово-Борковской  
СШ Сапожковского муниципального района  
Рязанской области

  
Кузнецова Л.В.

« 31 » 08 2020 г.



Примерное циклическое меню для организации питания учащихся с 5 по 11  
классы в муниципальном общеобразовательном учреждении «Морозово-Борковская средняя  
школа Сапожковского муниципального района Рязанской области»

На 2020 /2021 учебный год

### 1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Щи из свежей капусты с фрикадельками	250	2,56	7,34	21,75	181,75								
		60	9,01	4,48		78,6								
2	Компот из с/ф	200	1,8	-	66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7	0	0,396	0	50
3	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,0072	0
	Итого:		25,07	22,82	167,91	1024,45								

### 2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Колбаса отварная	80	9	19,2	1,2	212	32	16	134,4	1,06	-	-	0,192	0
2	Гречка с подливой	100	12,6	2,6	68	340	32	30	110	2,4	0,011	0,20	0,10	-
		75	1,67	10,10	10,86	140,80								
3	Кисель	200	-	-	27,8	109	12							1,65
4	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,072	0
	Итого:		31,8	36,95	163,46	1110,5								

### 3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Суп вермишелевый на к/б	250	3,73	4,25	30,4	180,7								
2	Компот из яблок	180	0,54	-	28,2	112	28,8	19,8	27	4,32	0	0,65	0	50
3	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0		0,007	0
	Хлеб пшеничный	100	0,3	-	10,2	41	8,1	4,5	5,5	1,1	-	-	0,01	6,5
	Итого:		18,89	22,08	87,85	646,1								

### 4 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества	Витамины
---	--------------------	--------------	---------------------	-----------	----------------------	----------

			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Котлета рыбная	100	16,4	8,4	8	288	10,1 8	21,3 4	117, 06	1,62	-	-	0,06	-
2	Картофельное пюре с подливом	200	4,83	10,89	40,15	288,30	57,5 4	40,2 1	111, 34	1,42	0,026	0,04 2	0,18	7,2
3	Кисель	200	-	-	27,8	109	12							1,65
4	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	a	0,007	0
	Хлеб пшеничный	100	0,3	-	10,2	41	8,1	4,5	5,5	1,1	-	-	0,01	6,5
	Итого:		31,29	31,26	142,88	1367,2								

### 5 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Суп гороховый	250	6,89	10,94	33,66	275,90								
2	Компот из с/ф	200	1,8	-	66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7	0	0,39	0	50
3	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	a	0,007	0
4	Печенье	90	6,9	10,2	54,9	354	27,1	11,7	80,1	1,17	-	-	0,45	-
	Итого:		20,39	21,94	146,16	1040,1								

### 6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Сосиска отварная	100	16,4	8,4	8	288	10,1 8	21,3 4	117, 06	1,62	-	-	0,06	-
2	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35	220	13,1	18,1 5	34,6 5	0,91	0,012	0,03	0,06	-
3	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	a	0,007	0
4	Компот из с/ф	200	1,8	-	66,06	282,2	37,8	25,2	34,2	2,7	0	0,39	0	50
5	Хлеб пшеничный	100	0,3	-	10,2	41	8,1	4,5	5,5	1,1	-	-	0,01	6,5
	Итого:		39,77	27,22	156,01	1178,4								

### 7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
1	Суп рыбный из консервов	250	5,26	11,17	41,73	553,9								
2	Чай с сахаром	200	-	-	27,8	109	12							1,65
3	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	a	0,007	0
4	Хлеб пшеничный	100	0,3	-	10,2	41	8,1	4,5	5,5	1,1	-	-	0,01	6,5

