«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

По Рязанской области в Шиловском районе

KERECOCHH YMRUHA

«31» 2020x

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Морозово-Борковской

СШ Сапожковского муниципального района

Рязанской области

Кузнецова Л.В.

3/ » Of 2020 r.

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

| No | Наименование              | Macca  | ]     | Пищевн  | ые          | ЭЦ          | N    | 1инер | альнь | ie   |   | Вита      | мины       |    |
|----|---------------------------|--------|-------|---------|-------------|-------------|------|-------|-------|------|---|-----------|------------|----|
|    | блюда                     | порции | В     | ещества | $a(\Gamma)$ | (ккал)      |      | веще  | ества |      |   |           |            |    |
|    |                           |        | б     | Ж       | у           |             | Ca   | Mg    | P     | Fe   | A | В         | B1         | С  |
|    | Щи из свежей              | 250    | 2,56  | 7,34    | 21,75       | 181,75      |      |       |       |      |   |           |            |    |
| 1  | капусты с<br>фрикаделькам | 60     | 9,01  | 4,48    |             | 78,6        |      |       |       |      |   |           |            |    |
|    | И                         |        |       |         |             |             |      |       |       |      |   |           |            |    |
| 2  | Компот из с/ф             | 200    | 1,8   | -       | 66,06       | 282,2       | 37,8 | 25,2  | 34,2  | 2,7  | 0 | 0,39<br>6 | 0          | 50 |
| 3  | Хлеб ржаной               | 60     | 4,8   | 0,8     | 25,2        | 128         | 12   | 8,4   | 38,4  | 0,72 | 0 | 0         | 0,007<br>2 | 0  |
|    | Итого:                    |        | 25,07 | 22,82   | 167,91      | 1024,4<br>5 |      |       |       |      |   |           |            |    |

#### 2 день

| N | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции |              | Пищевн<br>ещества |             | ЭЦ Минеральные вещества |    |     |           | ie   |       | Витаг | мины  |      |
|---|-----------------------|-----------------|--------------|-------------------|-------------|-------------------------|----|-----|-----------|------|-------|-------|-------|------|
|   |                       | 1               | б            | ж                 | y           |                         | Ca | Mg  | P         | Fe   | A     | В     | B1    | С    |
| 1 | Колбаса<br>отварная   | 80              | 9            | 19,2              | 1,2         | 212                     | 32 | 16  | 134,<br>4 | 1,06 | -     | -     | 0,192 | 0    |
| 2 | Гречка с<br>подливой  | 100<br>75       | 12,6<br>1,67 | 2,6<br>10,10      | 68<br>10,86 | 340<br>140,80           | 32 | 30  | 110       | 2,4  | 0,011 | 0,20  | 0,10  | -    |
| 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

| N | Наименование                  | Macca  | ]     | Пищевн  | ые                     | ЭЦ     | N    | Іинер | альнь | ie   |   | Витан | мины  |     |
|---|-------------------------------|--------|-------|---------|------------------------|--------|------|-------|-------|------|---|-------|-------|-----|
|   | блюда                         | порции | В     | ещества | $\mathfrak{a}(\Gamma)$ | (ккал) |      | веще  | ества |      |   |       |       |     |
|   |                               |        | б     | Ж       | y                      |        | Ca   | Mg    | P     | Fe   | A | В     | B1    | С   |
| 1 | Суп<br>вермишелевый<br>на к/б | 250    | 3,73  | 4,25    | 30,4                   | 180,7  |      |       |       |      |   |       |       |     |
| 2 | Компот из<br>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<br>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

| № Наим | пенование | Macca  | Пищевые     | ЭЦ     | Минеральные | Витамины |
|--------|-----------|--------|-------------|--------|-------------|----------|
| 6      | блюда     | порции | вещества(г) | (ккал) | вещества    |          |

|   |              |     | б     | Ж     | y      |        | Ca   | Mg   | P    | Fe   | A     | В    | B1    | C    |
|---|--------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|
| 1 | Котлета      | 100 | 16,4  | 8,4   | 8      | 288    | 10,1 | 21,3 | 117, | 1,62 | -     | -    | 0,06  | -    |
|   | рыбная       |     |       |       |        |        | 8    | 4    | 06   |      |       |      |       |      |
| 2 | Картофельное | 200 | 4,83  | 10,89 | 40,15  | 288,30 | 57,5 | 40,2 | 111, | 1,42 | 0,026 | 0,04 | 0,18  | 7,2  |
|   | пюре с       |     |       |       |        |        | 4    | 1    | 34   |      |       | 2    |       |      |
|   | подливом     |     |       |       |        |        |      |      |      |      |       |      |       |      |
| 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         | 100 | 0,3   | -     | 10,2   | 41     | 8,1  | 4,5  | 5,5  | 1,1  | -     | -    | 0,01  | 6,5  |
|   | пшеничный    |     |       |       |        |        |      |      |      |      |       |      |       |      |
|   |              |     |       |       |        |        |      |      |      |      |       |      |       |      |
|   | Итого:       |     | 31,29 | 31,26 | 142,88 | 1367,2 |      |      |      |      |       |      |       |      |

#### 5 день

| No | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции |       | Пищевн<br>ещества |        | ЭЦ<br>(ккал) | N    | Іинер<br>веще |      | ie   |   | Витал | мины  |    |
|----|-----------------------|-----------------|-------|-------------------|--------|--------------|------|---------------|------|------|---|-------|-------|----|
|    |                       |                 | б     | ж                 | y      |              | Ca   | Mg            | P    | Fe   | A | В     | B1    | С  |
| 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

| No | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции |       | Тищевн<br>ещества |        | ЭЦ<br>(ккал) | N    | Іинер<br>веще | альны      | ie   |       | Витал | мины  |     |
|----|-----------------------|-----------------|-------|-------------------|--------|--------------|------|---------------|------------|------|-------|-------|-------|-----|
|    |                       |                 | б     | Ж                 | у      |              | Ca   | Mg            | P          | Fe   | A     | В     | B1    | С   |
| 1  | Сосиска<br>отварная   | 100             | 16,4  | 8,4               | 8      | 288          | 10,1 | 21,3<br>4     | 117,<br>06 | 1,62 | 1     | -     | 0,06  | -   |
| 2  | Макароны<br>отварные  | 150             | 5,2   | 6,2               | 35     | 220          | 13,1 | 18,1<br>5     | 34,6<br>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<br>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

| N | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции |      | Пищевн<br>ещества |       | ЭЦ<br>(ккал) | N          | Іинер<br>веще | альнь<br>ества | ie   |   | Вита | МИНЫ  |      |
|---|-----------------------|-----------------|------|-------------------|-------|--------------|------------|---------------|----------------|------|---|------|-------|------|
|   |                       |                 | б    | Ж                 | y     |              | Ca Mg P Fe |               |                | Fe   | A | В    | B1    | С    |
| 1 | Суп рыбный            | 250             | 5,26 | 11,17             | 41,73 | 553,9        |            |               |                |      |   |      |       |      |
|   | из консервов          |                 |      |                   |       |              |            |               |                |      |   |      |       |      |
| 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                  | 100             | 0,3  | -                 | 10,2  | 41           | 8,1        | 4,5           | 5,5            | 1,1  | - | -    | 0,01  | 6,5  |
|   | пшеничный             |                 |      |                   |       |              |            |               |                |      |   |      |       |      |

| Итого: | 31,29 | 31,26 | 142,88 | 1367,2 |  |  |  |  |
|--------|-------|-------|--------|--------|--|--|--|--|

#### 8 день

| No | Наименование          | Macca     | ]            | Пищевн       | ые                     | ЭЦ            | N   | 1инер | альнь | ie   |       | Витан | мины  |      |
|----|-----------------------|-----------|--------------|--------------|------------------------|---------------|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
|    | блюда                 | порции    | В            | ещества      | $\mathfrak{a}(\Gamma)$ | (ккал)        |     | веще  | ества |      |       |       |       |      |
|    |                       |           | б            | Ж            | у                      |               | Ca  | Mg    | P     | Fe   | A     | В     | B1    | С    |
| 1  | Котлеты               | 80        | 9            | 19,2         | 1,2                    | 212           | 32  | 16    | 134,  | 1,06 | -     | -     | 0,192 | 0    |
| 2  | Рис отварной подливой | 100<br>75 | 12,6<br>1,67 | 2,6<br>10,10 | 68<br>10,86            | 340<br>140,80 | 32  | 30    | 110   | 2,4  | 0,011 | 0,20  | 0,10  | -    |
| 3  | Кефир                 | 200       | -            | -            | 27,8                   | 109           | 12  |       |       |      |       |       |       | 1,65 |
| 4  | Хлеб<br>пшеничный     | 60        | 4,8          | 0,8          | 25,2                   | 128           | 12  | 8,4   | 38,4  | 0,72 | 0     | 0     | 0,072 | 0    |
| 5  | Хлеб ржаной           | 100       | 0,3          | -            | 10,2                   | 41            | 8,1 | 4,5   | 5,5   | 1,1  | ı     | -     | 0,01  | 6,5  |
|    | Итого:                |           | 31,8         | 36,95        | 163,46                 | 1110,5        |     |       |       |      |       |       |       |      |

# 9 день

| $N_{\underline{0}}$ | Наименование  | Macca  | ]     | Пищеві  | ые          | ЭЦ     | N    | Іинер | альнь | ie   |   | Витам | мины  |     |
|---------------------|---------------|--------|-------|---------|-------------|--------|------|-------|-------|------|---|-------|-------|-----|
|                     | блюда         | порции | В     | ещества | $a(\Gamma)$ | (ккал) |      | веще  | ества |      |   |       |       |     |
|                     |               |        | б     | ж       | у           |        | Ca   | Mg    | P     | Fe   | A | В     | B1    | С   |
| 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       | 100    | 0,3   | -       | 10,2        | 41     | 8,1  | 4,5   | 5,5   | 1,1  | - | -     | 0,01  | 6,5 |
|                     |               |        |       |         |             |        |      |       |       |      |   |       |       |     |
|                     | Итого:        |        | 32,89 | 22,04   | 196,12      | 1138,1 |      |       |       |      |   |       |       |     |

## 10 день

| N |                         | Macca  |       | Пищеві  |        | ЭЦ      | N    | 1инер | альнь | ie   |   | Вита  | мины   |    |
|---|-------------------------|--------|-------|---------|--------|---------|------|-------|-------|------|---|-------|--------|----|
|   | блюда                   | порции | В     | ещества | а(г)   | (ккал)  |      | веще  | ества |      |   |       |        |    |
|   |                         |        | б     | Ж       | y      |         | Ca   | Mg    | P     | Fe   | Α | В     | B1     | С  |
| 1 | Щи из свежей            | 250    | 2,56  | 7,34    | 21,75  | 181,75  |      |       |       |      |   |       |        |    |
|   | капусты с фрикадельками | 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                    | 90     | 6,9   | 10,2    | 54,9   | 354     | 27,1 | 11,7  | 80,1  | 1,17 |   |       | 0,45   |    |
|   | пшеничный               |        |       |         |        |         |      |       |       |      |   |       |        |    |
| 4 | 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 |      |       |       |      |   |       |        |    |