

СОГЛАСОВАНО  
 ТОУ ФС "РОСПОТРЕБНАДЗОРА"  
 по Приморскому краю в г. Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ  
 ООО "Мария"  
 Директор

Чернышева К.В.

СОГЛАСОВАНО  
 МБОУ СОШ №  
 Директор

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 1-4 классов.**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА с 1 СЕНТЯБРЯ 2020 г**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Прием пищи наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энергет цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	97,8	17,2	0,4
хлеб	40...	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Масло сливочное	10..	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0	0,02	10	0	0,02	0
Сыр твердый	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,21	255	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
Колбаса п/к	10	1,75	2,8	3,6	47,8	0	8,6	0	0	4,3	8,4	2,9	0,45
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
<b>итого</b>		<b>27,5</b>	<b>35,2</b>	<b>101,5</b>	<b>839,19</b>	<b>2,29</b>	<b>34,6</b>	<b>307</b>	<b>2,2</b>	<b>654,58</b>	<b>618,85</b>	<b>86,92</b>	<b>10,6</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
Котлета рыбная с соусом	80/20	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Пюре картофельное с м/сл.	150..	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1
Компот из сухофруктов	200..	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Яблоко	100..	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Помидор свежий	60..	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>		<b>31,8</b>	<b>26,4</b>	<b>122,2</b>	<b>809,31</b>	<b>2,36</b>	<b>50,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,42</b>	<b>337,7</b>	<b>540,55</b>	<b>162,2</b>	<b>10,7</b>
<b>СРЕДА</b>													
Котлета из мяса птицы с соусом	80/20	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Каша гречневая с м/сл.	150..	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,1	0,18	14,6	210	140	5,01
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
хлеб	30..	2,41	0,46	14,67	73,38	1,53	0	0	0,2	5,17	18,9	7,43	4,18
Салат витам(кап.мор.огур.гор)	60.	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,1	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>		<b>34,2</b>	<b>30,8</b>	<b>112,3</b>	<b>944,01</b>	<b>1,97</b>	<b>73,6</b>	<b>20</b>	<b>6,32</b>	<b>357,23</b>	<b>556,94</b>	<b>235,95</b>	<b>14,4</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Сосиска отварная	70..	6,66	14,3	0,96	159,4	0,09	0,3	0,3	1,48	62,55	160,5	38,7	1,75
Макароны с м/сл	150..	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,1	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9
Кисель плодово ягодный	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58



Салат овощной (кап, морк)	60..	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,5	0	2,22	41,28	27,18	15,36	0,5
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
Итого		23,2	33,4	103,4	925,58	2,92	48,9	0,4	12,4	460,31	678,63	188,57	17,5
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
котлета мясная с соусом	80/25	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,11	18,43	7,84
Рис отварной	150.	4,37	6,44	44,02	251,64	0,03	8,47	0	0	55,32	128,07	72,04	0,63
Компот из сухофруктов	200..	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Салат из огурцов	60.	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	2	10,4	21,6	10,2	16,2	0,66
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
Итого		29	32	154,1	1072	2,29	52,8	2	21,8	358,32	498,83	197,27	17,5

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энергет цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
каша рисовая молочная	200.	3	8	31,6	218	0,09	0,62	0,1	1,75	88,26	131,9	56,74	13,6
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Масло сливочное	10..	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0	0,02	10	0	0,02	0
Сыр твердый	20..	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Фрукты	100	9,4	13,6	42,94	330,26	0,16	0,2	0,2	1,98	52,9	114,1	65,1	1,56
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
Итого		26,5	42,6	127,4	966,96	2,47	18,6	52	4,33	574,36	551,2	166,76	21,1
<b>ВТОРНИК</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Ежики мясные с соусом	80/20	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,6	16,7	114,11	18,43	7,84
Каша гречневая с м/сл.	150..	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,1	0,18	14,6	210	140	5,01
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Яблоко	100..	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Салат из кв.кап с зел гор	60..	0,3	4,32	3,5	53,22	0	9,5	0	2,08	245	0	0	0,75
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
Итого		26,2	22,4	106,5	781,63	2,38	34,3	1,1	13,3	68,15	385,94	195,07	21,1
<b>СРЕДА</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Плов мясной	200.	11,5	25,8	8,65	294,63	0,24	1,56	61	3,1	7,57	106,01	24,18	1,1
Салат из огурцов	60.	0,67	6,76	2,17	58,2	0	8,68	8,6	4,26	19,87	36,49	12,11	0,83
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Кисель плодово ягодный	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,4	119,2	0,08	17,6	0,04	0,18	240	180	28	0,2
Итого		22,2	39,7	69,85	734,66	2,38	35,3	70	8,28	286,6	355,95	80,89	9,31

<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Голубцы ленивые	200..	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
Соф натуральный	200..	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5

хлеб	30..	2,41	0,46	14,67	73,38	1,53	0	0	0,2	5,17	18,9	7,43	4,18
Помидор свежий	60.	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
Булочка с корицей	60..	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,1	100,5	0,08	17,6	0,01	0,38	2,10	180	78	0,2
<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>22,1</b>	<b>106,5</b>	<b>839,67</b>	<b>1,74</b>	<b>67,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>386,75</b>	<b>272,9</b>	<b>287,55</b>	<b>12,6</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Котлета мясная с соусом	80/20	13,4	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
Макароны с м/сл	180.	3,65	3,45	17,55	116,3	0,05	0,25	0	0,05	61,85	84,15	16,9	0,85
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58
Компот из с/фр.	200..	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96
Винегрет	60.	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	5,4	0,2
Булочка дом.с сах.пос	40..	5,26	3,13	16,67	101	0,04	0,02	17	1,66	25,4	51,54	12,34	0,45
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6
Молоко	1/200	6	6,4	9,1	100,5	0,08	17,6	0,01	0,38	2,10	180	78	0,2
<b>Итого</b>		<b>36,7</b>	<b>20,1</b>	<b>134,9</b>	<b>896,89</b>	<b>2,34</b>	<b>26,6</b>	<b>29</b>	<b>3,36</b>	<b>421,83</b>	<b>560,77</b>	<b>199,97</b>	<b>10,6</b>

Главный бухгалтер  
Галушко Е И