

СОГЛАСОВАНО  
МБОУ СОШ №  
Директор

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Мария"  
Директор

Чернышева К.В.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
5-11 классов.**

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

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				цена
		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	15
хлеб	40...	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Масло сливочное	10..	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0	0,02	10	0	0,02	0	6
Сыр твердый	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	9
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,21	255	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	9
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	7
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	16
<b>итого</b>		<b>21,5</b>	<b>28,8</b>	<b>92,09</b>	<b>719,99</b>	<b>2,21</b>	<b>17</b>	<b>307</b>	<b>2,02</b>	<b>414,58</b>	<b>438,85</b>	<b>58,92</b>	<b>10,4</b>	<b>70</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	26
Пюре картофельное с м/сл.	180..	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1	14
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	5
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Яблоко	130	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
Помидор свежий	30...	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	5
<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>20</b>	<b>112,8</b>	<b>690,11</b>	<b>2,28</b>	<b>32,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,24</b>	<b>97,7</b>	<b>360,55</b>	<b>134,2</b>	<b>10,5</b>	<b>70</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	29
Каша гречневая с м/сл.	180.	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,1	0,18	14,6	210	140	5,01	7
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
хлеб	30..	2,41	0,46	14,67	73,38	1,53	0	0	0,2	5,17	18,9	7,43	4,18	4
Салат витам.(кап.мор.огур.гор)	100.	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,1	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22	10
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	16
<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>24,4</b>	<b>102,9</b>	<b>824,81</b>	<b>1,89</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>6,14</b>	<b>117,23</b>	<b>376,94</b>	<b>207,95</b>	<b>14,2</b>	<b>70</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
Сосиска отварная	100.	6,66	14,3	0,96	159,4	0,09	0,3	0,3	1,48	62,55	160,5	38,7	1,75	29
Макаронны с м/сл	180.	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,1	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	6
Кисель плодово ягодный	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	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	4
Салат овощной (кап, морк)	100.	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,5	0	2,22	41,28	27,18	15,36	0,5	9
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	16
<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>27</b>	<b>94,02</b>	<b>806,38</b>	<b>2,84</b>	<b>31,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,9</b>	<b>220,31</b>	<b>498,63</b>	<b>160,57</b>	<b>17,3</b>	<b>70</b>
<b>ПЯТНИЦА</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	28
Рис отварной	180.	4,37	6,44	44,02	251,64	0,03	8,47	0	0	55,32	128,07	72,04	0,63	7
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	5
хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Салат из огурцов	100.	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	2	10,4	21,6	10,2	16,2	0,66	10
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	16
<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>25,6</b>	<b>144,7</b>	<b>952,76</b>	<b>2,21</b>	<b>35,2</b>	<b>2</b>	<b>21,6</b>	<b>118,32</b>	<b>318,83</b>	<b>169,27</b>	<b>17,3</b>	<b>70</b>

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергет	Витамины				Минеральные				
наименование	порции	вещества			цен.					вещества				
блюда		Б	Ж	У	( ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
каша рисовая молочная	200/10/5	3	8	31,6	218	0,09	0,62	0,1	1,75	88,26	131,9	56,74	13,6	15
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Масло сливочное	10..	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0	0,02	10	0	0,02	0	8
Сыр твердый	20..	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	8
Сосиска в тесте	40/50	9,4	13,6	42,94	330,26	0,16	0,2	0,2	1,98	52,9	114,1	65,1	1,56	15
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	16
<b>итого</b>		<b>29,9</b>	<b>49,8</b>	<b>160,9</b>	<b>1178</b>	<b>2,55</b>	<b>1,18</b>	<b>53</b>	<b>6,13</b>	<b>387,26</b>	<b>485,3</b>	<b>203,86</b>	<b>22,5</b>	<b>70</b>
<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>Р</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	28
Каша гречневая с м/сл.	180.	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,1	0,18	14,6	210	140	5,01	7
чай с сахаром	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
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	16
Салат из кв.кап с зел гор	100.	0,3	4,32	3,5	53,22	0	9,5	0	2,08	245	0	0	0,75	11
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
<b>Итого</b>		<b>26,2</b>	<b>22,4</b>	<b>106,5</b>	<b>781,63</b>	<b>2,38</b>	<b>34,3</b>	<b>1,1</b>	<b>13,3</b>	<b>68,15</b>	<b>385,94</b>	<b>195,07</b>	<b>21,1</b>	<b>70</b>
<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>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Плов мясной	200.	11,5	25,8	8,65	294,63	0,24	1,56	61	3,4	7,57	106,01	24,18	1,1	33
Салат из огурцов	100.	0,67	6,76	2,17	58,2	0	8,68	8,6	4,26	19,87	36,49	12,11	0,83	11
Хлеб	40..	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Кисель плодово ягодный	200..	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	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	16
<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>33,3</b>	<b>60,45</b>	<b>615,46</b>	<b>2,3</b>	<b>17,7</b>	<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>46,6</b>	<b>175,95</b>	<b>52,89</b>	<b>9,11</b>	<b>70</b>

<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>Р</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	27
Сок 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	16
хлеб	30..	2,41	0,46	14,67	73,38	1,53	0	0	0,2	5,17	18,9	7,43	4,18	4
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	7
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	16
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>15,6</b>	<b>94,75</b>	<b>705,97</b>	<b>1,66</b>	<b>34,6</b>	<b>0</b>	<b>3,92</b>	<b>138,35</b>	<b>80,8</b>	<b>243,85</b>	<b>11,8</b>	<b>70</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	27
Макароны с м/сл	200.	3,65	3,45	17,55	116,3	0,05	0,25	0	0,05	61,85	84,15	16,9	0,85	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	4
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	5
Винегрет	100..	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2	9
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	3
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	16
<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>13,7</b>	<b>125,5</b>	<b>777,69</b>	<b>2,26</b>	<b>9,01</b>	<b>29</b>	<b>3,18</b>	<b>181,83</b>	<b>380,77</b>	<b>171,97</b>	<b>10,4</b>	<b>70</b>

Главный бухгалтер

Галушко Е И