

Согласовано.  
И.о начальник ТО Роспотребнадзора по  
Алтайскому краю в г.Заринске,  
Заринском, Залесовском,  
Кытмановском и Тогульском районах

**Десятидневное цикличное меню.**

Утверждаю.  
Директор МБОУ «Тягунская средняя  
общеобразовательная школа»  
Тимофеева А.В.



\_\_\_\_\_ Лунина С.В.

**Сезон:** Осенне-зимний сезон  
**Возрастная категория:** 7-11 лет;

Стр. 1 из 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	PP мг	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				B2мг	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>1-день</b>															
	<b>завтрак</b>															
608	Шницель (мясо ,птица, рыба)	90	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	0,1			0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
855	Гречка отварная с соусом	150/50	6,33	5,93	28,59	<b>191,4</b>	0,22	2,1	0,11	0	29,5	2,57	190,75	149,95	100	3,36
867	Компот из кураги с вит С	200	0,65	0,038	21,35	<b>88,85</b>	0,013	0,38	0,025	0,5			20,45	18,25	13,13	0,45
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	0,044	0,36	0,012				8	26	5,6	0,44
42	Сыр порционно	10	3,2	4,1		<b>50,4</b>			0,01	0,2			140,0			0,2
847	Фрукт (овощи по сезону)	50-150	0,46	0,35	11,85	<b>54,05</b>	0,023	0,012	0,035	5,75			21,85	18,4	13,8	2,65
	<b>Всего за 1-й день:</b>	<b>690</b>	29,23	22,29	97,17	<b>707,45</b>	0,39	3,19	0,176	12,32	52,5		232,45			
	<b>2-й день</b>															
	<b>завтрак</b>															
590	Жаркое по-домашнему (мясо,птица)	240	7,33	12,3	14,91	<b>284,6</b>	0,008			5,38	0,18	0,64	13,12	223	17,4	1,64
41	Масло порционно	10	0,1	8,3	0,1	<b>74,8</b>	0	0	0,005	0	29,5		0,6	0,95	0	0,01
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	<b>128,1</b>	0,01		0,08	0,54	0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	0,06			0	0		10	32,5	7	0,55
847	Фрукт(овощи по сезону)	50-150	0,46	0,35	11,85	<b>54,05</b>	0,023	0,012	0,035	5,75			21,85	18,4	13,8	2,65
	<b>Всего за 2-й день:</b>	<b>640</b>	13,35	23,67	70,43	<b>635,55</b>	0,33	0	0,085	39,09	29,5	3,13	95,86	282,05	71,33	3,84

	<b>3-й день</b>															
	<b>завтрак</b>															
600	Голень отварная (цип , бройлера)	90-120	24,17	24,45	0	<b>316,06</b>				0	16		31,2	114,4	16	1,44
688	Рожки отварные с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	<b>168,45</b>			0,03			5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,01	0,00	24,76	<b>94,2</b>				0	0		12	2,4	0	0,8
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>				0	0		10	32,5	7	0,55
5008	Овощи или фрукты по сезону	50-130	0,46	0,35	11,85	<b>54,05</b>		0,2	0,02	7	0	0	17	30	14	0,5
	<b>Всего за 3-й день:</b>	710	33,2	29,64	82,74	<b>726,76</b>		0,2	0,05	7,18	127,5	5,89	323,95	419,07	67,4	5,37
	<b>4-й день</b>															
	<b>завтрак</b>															
608	Биточки ( мясо, птица, рыба)	90	15,55	11,55	15,7	<b>228,75</b>	0,05		0,025	3,975			26,25			0,925
679	Рис отварной с соусом	150/50	3,56	8,75	37,08	<b>241,3</b>	0	0	0,005	0	29,5		0,6	0,95	0	0,01
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	0,03	0,12	0,15	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
33	Свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	<b>56,34</b>	0,06			0	0		10	32,5	7	0,55
883	Кисель лесные ягоды с вит, С	200	0,03	0	27,6	<b>110,4</b>	0,03			0	36	0,3	6,9	19,5	3	0,24
5008	Овощи по сезону или фрукт	50-150	0,46	0,35	11,85	<b>54,05</b>										
	<b>Всего за 4-й день:</b>	750	23,5	24,62	116,9	<b>784,84</b>	0,17	0,12	0,18	4,935	65,51	0,45	133,46	142,46	23,03	2,185
	<b>5-й день</b>															
	<b>завтрак</b>															
229	Рыба (голень ,мясо) тушен с овощ	120	9,46	4,97	4,49	<b>99,34</b>	0,042	3,29	0,105	0	0	0	6,3	131,6	15,4	1,89
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	<b>137,25</b>	0,39	3,01	0,08		0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39
859	Компот из свежих яблок (груш)	200	0,2	0,2	22,3	<b>110</b>	0,06			0	0		10	32,5	7	0,55
5008	Фрукт (овощи по сезону)	50-130	0,46	0,35	11,85	<b>54,05</b>	0,04			0,18	111,5	0,58	252,2	166,4	16,7	0,53
42	Сыр порционно	10	3,2	4,1	0	<b>50,4</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	0,06	0,5	0,04				14	20	26	0,09
	<b>Всего за 5-й день:</b>	670	19,42	14,74	78,77	<b>545,04</b>	0,592	6,8	0,225	0,18	111,59	1,58	376,34	611,89	141,91	5,45
	<b>6-й день</b>															
	<b>завтрак</b>															
619	Тефтели (мясные ,птица или рыба)	95	16,9	16,20	11,82	<b>260,41</b>		0,8	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
679	Каша пшенная с соусом	150/50	6,60	5,72	37,88	<b>229,5</b>		0,08	0,17	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
867	Компот из кураги	200	0,65	0,038	21,35	<b>88,85</b>				3,6	0	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
41	Масло порционно	10	0,1	8,3	0,1	<b>74,8</b>		0,2	0,02	7	0	0	17	30	14	0,5
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>		0	0,005	0	29,5		0,6	0,95	0	0,01
5004	Овощи по сезону или фрукт	50-130	0,46	0,46	11,27	<b>54,05</b>				0	0		10	32,5	7	0,55
	<b>Всего за 6-й день:</b>	695	27,75	31,04	102,1	<b>801,61</b>	0,22	1,16	0,485	6,97	31,38	3,92	206,05	379,94	65,95	3,97

