



Утверждаю  
 Директор школы  
 А.Г. Булатов  
 31.08.2020 г.

приказ №109 от 31.08.2020 г.

**Циклическое меню на 2020-2021 учебный год**  
**1 неделя**  
**Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша молочная рисовая с м/сл	200/10	6,34	10,29	45,9	163	0,04	0,6	0,06	0,06	45,3	0	19,95	0,91
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,05	0,03	1,2	1,9	0,04	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,3	0	17,5	83	0	0	0	0	7	14	5	0
376	Чай с сахаром витаминный	200	0,1	0,02	5,11	21,44	0	1,43	0	0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
338	Фрукты (по сезону)	150	0,4	0	9,8	57	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,19</b>	<b>18,56</b>	<b>78,39</b>	<b>399,44</b>	<b>0,07</b>	<b>18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>77,3</b>	<b>30,55</b>	<b>36,97</b>	<b>1,85</b>

**Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,9	0,1	26,1	108,7	0,03	1,8	8,4	0,2	13,4	22,3	14,3	0,25
101	Суп с перловой крупой и курицей	250/30	2,5	3,8	16,3	171,4	0,1	8,2	0	0,8	32	200	300	1
332	Кисель	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0	20	0	0	0,3
ПР	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,3	44,54	18,44	0,84
ПР	Печенье	30	6,8	18,6	65,6	137,7	0,25	0	0	0,47	4,79	26,39	10,25	0,37
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,26</b>	<b>22,92</b>	<b>134,94</b>	<b>616</b>	<b>0,46</b>	<b>10</b>	<b>8,4</b>	<b>1,47</b>	<b>81,5</b>	<b>293,2</b>	<b>343</b>	<b>2,76</b>

**Среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	10,1	6,4	121	0,01	8,75	0	0	21,7	16,37	7,61	0,64
290	Куры отварные	70	7,4	16,8	1	186	0	0	0	0	24	111	14	1
309	Макароны отварные с маслом	200/5	6,36	10,82	38	153	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
ПР	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,3	44,54	18,44	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	5,11	21,44	0	1,43	0	0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,12</b>	<b>38,16</b>	<b>67,47</b>	<b>560,64</b>	<b>0,13</b>	<b>10,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>72,9</b>	<b>198,6</b>	<b>55,03</b>	<b>3,4</b>