

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МОУ Тихменевская СОШ



С.А. Смирнов

«10» августа 2020 г

## **Циклическое 10-дневное меню**

**ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

**МОУ Тихменевская СОШ**

**ПОЛДНИК**

**Рыбинский муниципальный район**

**Ярославской области**

Первая неделя  
Первый день  
Полдник

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I(мкг)
МОЛОКО в индивидуал	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70,00	9,70	19,70	25,70	323,40	0,08	0,30	0,16	0,00	0,12	226,40	18,90	164,90	0,90	0,80	8,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270,00</b>	<b>15,70</b>	<b>26,10</b>	<b>35,10</b>	<b>443,40</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>25,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>466,40</b>	<b>42,60</b>	<b>344,90</b>	<b>1,10</b>	<b>1,60</b>	<b>27,40</b>

Первая неделя  
Второй день  
Полдник

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	I(мкг)
МОЛОКО в индупак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
ФРУКТ	130,00	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50,00	4,00	4,00	22,20	141,50	0,60	0,00	7,00	1,60	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70	0,30	24,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380,00</b>	<b>10,60</b>	<b>11,00</b>	<b>44,30</b>	<b>322,60</b>	<b>0,70</b>	<b>14,10</b>	<b>32,30</b>	<b>2,40</b>	<b>0,24</b>	<b>272,00</b>	<b>48,30</b>	<b>232,60</b>	<b>3,80</b>	<b>1,30</b>	<b>45,60</b>

Первая неделя  
Третий день  
Полдник

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	I(мкг)
МОЛОКО в виде утка	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75,00	4,70	8,80	38,00	250,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275,00</b>	<b>10,70</b>	<b>15,20</b>	<b>47,40</b>	<b>370,00</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>37,30</b>	<b>3,10</b>	<b>0,26</b>	<b>255,00</b>	<b>40,90</b>	<b>228,00</b>	<b>1,10</b>	<b>1,70</b>	<b>28,00</b>

**Первая неделя  
Четвертый день  
Полдник**

Наименование блюд	масса порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I(мкг)
МОЛОКО в инд.упак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20,00	1,30	7,00	11,90	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	9,00	0,10	0,10	1,80
ФРУКТ	150,00	0,60	0,50	15,50	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	0,04	28,50	18,00	24,00	3,50	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370,00</b>	<b>7,90</b>	<b>13,90</b>	<b>36,80</b>	<b>305,50</b>	<b>0,13</b>	<b>8,60</b>	<b>25,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,24</b>	<b>270,60</b>	<b>43,40</b>	<b>213,00</b>	<b>3,80</b>	<b>0,90</b>	<b>20,80</b>

Первая неделя

Пятый день

**Полдник**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I(мкг)
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100,00	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300,00</b>	<b>10,60</b>	<b>13,80</b>	<b>47,10</b>	<b>356,00</b>	<b>0,16</b>	<b>4,00</b>	<b>7,50</b>	<b>1,70</b>	<b>0,12</b>	<b>283,30</b>	<b>32,20</b>	<b>118,50</b>	<b>4,30</b>	<b>0,20</b>	<b>21,50</b>

Вторая неделя

Первый день

Полдник

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	I(мкг)
МОЛОКО в индупак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70,00	9,70	19,70	25,70	323,40	0,08	0,30	0,16	0,00	0,12	226,40	18,90	164,90	0,90	0,80	8,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270,00</b>	<b>15,70</b>	<b>26,10</b>	<b>35,10</b>	<b>443,40</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>25,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>466,40</b>	<b>42,60</b>	<b>344,90</b>	<b>1,10</b>	<b>1,60</b>	<b>27,40</b>



Вторая неделя

Второй день

Полдник

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	І (мкг)
МОЛОКО в инд.упак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100,00	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300,00</b>	<b>15,60</b>	<b>20,20</b>	<b>36,30</b>	<b>391,00</b>	<b>0,24</b>	<b>1,10</b>	<b>32,80</b>	<b>1,50</b>	<b>0,30</b>	<b>509,30</b>	<b>47,90</b>	<b>284,50</b>	<b>1,70</b>	<b>1,00</b>	<b>40,50</b>



**Вторая неделя  
Третий день  
Полдник**

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	И(мкг)
МОЛОКО в виде супа	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75,00	4,70	8,80	38,00	250,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275,00</b>	<b>10,70</b>	<b>15,20</b>	<b>47,40</b>	<b>370,00</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>37,30</b>	<b>3,10</b>	<b>0,26</b>	<b>255,00</b>	<b>40,90</b>	<b>228,00</b>	<b>1,10</b>	<b>1,70</b>	<b>28,00</b>

Вторая неделя  
Четвертый день  
**ПОЛДНИК**

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	К(мкг)
МОЛОКО в индупак	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70,00	4,00	15,00	29,40	268,80	0,05	0,04	9,80	4,80	0,04	12,90	14,50	39,30	0,80	1,20	36,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270,00</b>	<b>10,00</b>	<b>21,40</b>	<b>38,80</b>	<b>388,80</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>35,10</b>	<b>4,80</b>	<b>0,24</b>	<b>252,90</b>	<b>38,20</b>	<b>219,30</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>55,20</b>

Вторая неделя  
Пятый день  
**ПОЛДНИК**

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	I(мкг)
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100,00	12,80	14,10	37,70	333,00	0,10	0,50	0,12	0,00	0,18	258,80	23,60	210,60	1,30	1,60	48,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300,00</b>	<b>13,80</b>	<b>14,10</b>	<b>57,90</b>	<b>418,00</b>	<b>0,12</b>	<b>4,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>272,80</b>	<b>31,60</b>	<b>224,60</b>	<b>4,10</b>	<b>1,60</b>	<b>48,30</b>