

СООТВЕТСТВУЕТ
государственным санитарно-эпидемиологическим
правилам и нормативам

Заместитель главного государственного санитарного
врача по Кстовскому, Большемурашнинскому,
Бутурлинскому, Дальнеконстантиновскому,
Перевозскому районам

_____ 200__ г.

_____ М.В. Чиканина
Гукалова А.А. Марушина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Дубская ОШ"
Е.В. Плеухина
2020 г.



**Циклическое меню муниципального автономного общеобразовательного учреждения городского
округа Перевозский Нижегородской области
"Дубская основная школа"
на 2020 – 2021 учебный год**

Возрастная группа:
7-11 лет (завтрак)

«Утверждаю»

Директор

Ф.И.О

«_____» _____ 20 ____ г.

**Примерное 10 - дневное цикличное меню для учащихся 7-10 лет (завтрак, обед)
на 2020-2021 учебный год.**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день													
	<i>Завтрак</i>													
332	Макароны отварные с сыром	200/15	6,8	10,2	47,6	254,6	0,1	0,1			140,0	34,6	10,3	0,7
293 *	Птица запеченная (курица)	84/5	18,4	18,4	45,6	246,1					40,3		20,3	11,1
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	-	-	35,6	145,6	3,0	0,5	0,2		12,0	4,0	2,5	0,3
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	1,8	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3
3	Бутерброд с колбасой п/к	20/40	7,3	8,5	11,0	132,4		0,1			184,0		17,0	10,2
	Итого:		34,3	42,0	160,7	914,3	3,2	0,8	0,3	0,1	376,6	38,7	51,1	22,6
	Второй день													
	<i>Завтрак</i>													
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	75	21,3	9,2	17,8	198,0					21,3		51,2	4,1
511	Рис отварной	150	8,7	4,7	35,7	244,5	0,1	-	1,0		15,0		27,0	0,6

	Кисло-молочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, йогуртовый продукт) в ассортименте и индивидуальной упаковке	1 шт	6,3	12,3	24,6	146,3	0,2	0,7	0,3	0,1	120,0	0,1	14,0	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		0,2	0,2		12,0		17,5	8,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		17,6	17,4	86,1	507,3	0,3	0,9	1,5	0,1	160,0	0,1	76,0	16,7
	Третий день													
	<i>Завтрак</i>													
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	27,8	7,4	48,6	317,6	0,2	0,7		0,1	231,4	0,1	41,8	0,8
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0		0,4	0,3		34,0	0,3	-	-
	Кондитерские изделия промышленного производства	1 шт	1,8	4,9	20,9	135,6		0,1				0,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		34,5	16,3	109,0	663,7	0,2	1,2	0,3	0,1	278,4	0,6	59,3	8,8
	Четвертый день													
	<i>Завтрак</i>													
437	Гуляш из говядины	50/50	8,4	7,2	2,0	106,0		9,0			9,0		1,2	
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,1	0,1	-			18,0		73,5	2,4
	Фрукты в ассортименте	100	1,2	0,5	2,7	45,0	0,1	0,3	0,2		0,5		45,2	7,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0		1,0		0,2	124,0		22,0	0,8
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,0	6,3	10,8	130,2		0,1			176,0		14,5	8,2
	Итого:		26,0	24,1	69,9	622,3	0,2	10,4	0,2	0,2	327,5	0,0	156,4	19,0
	Пятый день													
	<i>Завтрак</i>													
451	Котлеты из говядины	75/5	12,9	11,8	12,0	196,5		0,0			28,0		28,0	1,5

493	Курица, тушенная в сметанном соусе	50/50	5,9	5,0	10,0	111,0		37,4			65,4		35,3	2,0
520	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,9	163,5		5,6		0,2	40,0		30,0	1,0
	Огурец св/консервир промышленного производства	30	0,8		1,8	3,9	0,1	5,0		0,3	12,0		7,0	0,3
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0		5,0			12,0		7,0	0,3
420	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	10,8	58,5	0,0	-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		12,9	9,6	75,9	460,9	0,1	53,0	0,0	0,5	142,4	0,0	96,8	11,6
	Девятый день													
	Завтрак													
443	Плов из говядины	150	16,2	17,6	47,6	262,5	0,2	3,3		0,1	37,8		36,6	4,8
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	1,8	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0		0,4	0,3		34,0	0,3	-	-
420	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	10,8	58,5	0,0	-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		22,9	26,5	108,0	608,6	0,3	3,7	0,4	0,2	85,1	0,4	55,1	13,1
	Десятый день													
	Завтрак													
511	Рис отварной	150	8,7	8,7	35,7	244,5	0,1	-	1,0		15,0		27,0	0,6
388	Котлеты рыбные	75/5	13,0	7,3	15,2	196,0					18,4		49,9	3,2
	Фрукты в ассортименте	100	1,2	0,5	2,7	45,0	0,1	0,3	0,2		0,5		45,2	7,6
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,0	6,3	10,8	130,2		0,1			176,0		14,5	8,2
	Итого:		32,4	26,4	93,1	767,7	0,2	1,7	1,2	0,0	366,9	0,0	154,1	19,7
	Средний химический состав:													
	Завтраки		25,3	25,5	100,3	657,6	0,5	15,1	0,4	0,3	260,0	4,0	89,9	18,6

* - "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях," М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011