

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Борецкая СОШ»

Г.М.Унчикова

30.08.2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (1-11 кл.), ОБЕД**

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>1-й день, понедельник</b>														
	Рассольник с мясом	<b>250</b>	239	2,36	3,25	14,5	102,9	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	<b>50</b>	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	<b>ИТОГО:</b>		<b>243,47</b>	<b>6,38</b>	<b>56,45</b>	<b>255,72</b>	<b>298,9</b>	<b>2,96</b>	<b>8,25</b>	<b>0,01</b>	<b>14,7</b>	<b>39,86</b>	<b>35,54</b>	<b>35,64</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>2-й день, вторник</b>														
	Суп вермишелевый с мясом курицы	<b>250</b>	111/4 6	9,872	3,919	7,703	67,7 42	0,06	6,0 8	0	0	31,5	0	23,8
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00 4	0	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,44</b>	<b>10,952</b>	<b>85,219</b>	<b>350,18 3</b>	<b>67,78 6</b>	<b>1,46</b>	<b>6,08 4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,56</b>	<b>73,24</b>	<b>14,18</b>	<b>24,42</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>3-й день, среда</b>														
	Щи с мясом	<b>250</b>	88	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78	0	2,35	51,25	49	22,13
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>95,47</b>	<b>3,67</b>	<b>72,45</b>	<b>301,98</b>	<b>124,79</b>	<b>2,89</b>	<b>15,78</b>	<b>0,51</b>	<b>25,31</b>	<b>88,79</b>	<b>63,98</b>	<b>22,91</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>4-й день, четверг</b>														
	Суп рисовый с мясом	<b>250</b>	239	2,36	3,25	14,5	102,9	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7
	Кисель	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,02
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>246,44</b>	<b>3,44</b>	<b>84,55</b>	<b>356,98</b>	<b>102,944</b>	<b>1,49</b>	<b>8,254</b>	<b>0,5</b>	<b>18,56</b>	<b>68,44</b>	<b>14,18</b>	<b>23,14</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день, пятница</b>														
	Борщ с мясом	<b>300</b>	82	3,56	9,35	33,97	270,0	0,05	10,68	0	2,4	51,73	54,6	26,13
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>89,41</b>	<b>4,66</b>	<b>76,45</b>	<b>326,05</b>	<b>270,04</b>	<b>0,08</b>	<b>10,68</b>	<b>0,5</b>	<b>22,26</b>	<b>87,67</b>	<b>68,58</b>	<b>26,83</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>6-й день, понедельник</b>														
	Суп рисовый с мясом	<b>250</b>	239	2,36	3,25	14,5	102,9	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>246,47</b>	<b>3,46</b>	<b>70,55</b>	<b>308,58</b>	<b>102,94</b>	<b>2,92</b>	<b>8,25</b>	<b>0,51</b>	<b>22,96</b>	<b>64,24</b>	<b>14,98</b>	<b>23,48</b>

1	Наименование блюда 2	Масса порций (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
<b>7-й день, вторник</b>														
	Пельмени	<b>200</b>	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,39	0	0	24,4	0	0	0,97
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>501</b>	<b>28,54</b>	<b>13,53</b>	<b>117,35</b>	<b>683,48</b>	<b>0,214</b>	<b>1,79</b>	<b>0,004</b>	<b>0,5</b>	<b>42,96</b>	<b>41,74</b>	<b>14,18</b>	<b>1,59</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>8-й день, среда</b>														
	Суп вермишелевый с мясом курицы	<b>250</b>	111/4 6	9,872	3,919	7,703	67,742	0,06	6,08	0	0	31,5	0	23,8
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,47</b>	<b>10,972</b>	<b>71,219</b>	<b>301,783</b>	<b>67,782</b>	<b>2,89</b>	<b>6,08</b>	<b>0,51</b>	<b>22,96</b>	<b>69,04</b>	<b>14,98</b>	<b>24,58</b>



	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>9-й день, четверг</b>														
	Борщ с мясом	<b>300</b>	82	3,56	9,35	33,97	270,0	0,05	10,68	0	2,4	51,73	54,6	26,13
	Кисель	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,02
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>89,44</b>	<b>4,64</b>	<b>90,65</b>	<b>376,45</b>	<b>270,044</b>	<b>1,45</b>	<b>10,684</b>	<b>0,5</b>	<b>20,96</b>	<b>93,47</b>	<b>68,78</b>	<b>26,57</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день, пятница</b>														
	Суп домашний с мясом курицы	<b>250</b>	111/46	9,872	3,919	7,703	67,742	0,06	6,08	0	0	31,5	0	23,8
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,47</b>	<b>10,972</b>	<b>71,219</b>	<b>301,783</b>	<b>67,782</b>	<b>2,89</b>	<b>6,08</b>	<b>0,51</b>	<b>22,96</b>	<b>69,04</b>	<b>14,98</b>	<b>24,58</b>