

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Борецкая СОШ»

Г. М. Унчиков

30.08.2024г.



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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день, понедельник														
	Рассольник с мясом	250	239	2,36	3,25	14,5	102,9	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		243,47	6,38	56,45	255,72	298,9	2,96	8,25	0,01	14,7	39,86	35,54	35,64

	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
2-й день, вторник														
	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	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	200	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	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО:		7,44	10,952	85,219	350,18 3	67,78 6	1,46	6,08 4	0,5	18,56	73,24	14,18	24,42

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

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

	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
5-й день, пятница														
	Борщ с мясом	300	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	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		89,41	4,66	76,45	326,05	270,04	0,08	10,68	0,5	22,26	87,67	68,58	26,83

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

	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
7-й день, вторник														
	Пельмени	200	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,39	0	0	24,4	0	0	0,97
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	501	28,54	13,53	117,35	683,48	0,214	1,79	0,004	0,5	42,96	41,74	14,18	1,59

	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
8-й день, среда														
	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	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	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		7,47	10,972	71,219	301,783	67,782	2,89	6,08	0,51	22,96	69,04	14,98	24,58

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

	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
10-й день, пятница														
	Суп домашний с мясом курицы	250	111/46	9,872	3,919	7,703	67,742	0,06	6,08	0	0	31,5	0	23,8
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		7,47	10,972	71,219	301,783	67,782	2,89	6,08	0,51	22,96	69,04	14,98	24,58