

«Утверждаю»



Директор МБОУ «Борецкая СОШ»
Г.М. Унчикова
30.08.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 кл.), ЗАВТРАК

1	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день, понедельник														
	Салат из свеклы	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	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 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:		20,06	15,11	102,35	593,03	196,107	16,97	0,021	5,46	65,83	187,74	90,97	14,79

	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день, вторник														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Гуляш из курицы	80	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	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
	Сушки	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		14,54	12,34	116,48	609,41	196,235	113,13	0	6,41	65,84	237,51	183,86	18,414

	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														
	Каша молочная	200	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	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
	Сыр	15	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Вафли	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,1	12,8
	ИТОГО:		7,24	8,225	54,18	302,86	196,08075	12,045	0,043	0,995	159,46	141,1	64,53	14,11

	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
4-й день, четверг														
	Салат из моркови	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Макаронные изделия с тушенкой	150	12,5	4,8	17,4	163,1	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	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
	Сухари	30	0	2,4	1,2	23,7	117	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		20,71	8,356	92,78	529,9	117,11	6,27	0	12,03	63,28	228,91	92,67	16,06

	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день, пятница														
	Салат из моркови	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	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
	Печенье	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		20,97	15,466	110,47	656,95	196,258	20,52	0,04	12,72	107,58	293,92	127,11	15,83

	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														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Поджарка из курицы	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	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
	Сушки	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		27,66	28,94	104,59	762,97	196,153	14,51	0	9,99	67,66	251,4	101,21	17,05

	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														
	Каша молочная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Сыр	15	3,48	4,425	0	54	0,001	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13
	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:		14,65	8,305	70,33	399,88	0,297	11,905	0,059	0,995	274,94	213,74	43,83	1,24

	Наименование блюда	Масса порции (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														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Гуляш из свинины	80	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Кисель концентрата	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:		26,03	26,19	130,99	798,47	0,307	12,39	0,034	7,28	81,18	345,48	176,22	6,42

	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
9-й день, четверг														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Поджарка из курицы	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	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:		22,44	30,39	113,42	794,32	0,117	11,66	0,084	6,69	45,84	233,28	59,86	3,75

	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день, пятница														
	Салат из моркови	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Рис с тушенкой	150	12,5	4,8	17,4	163,1	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	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
	Печенье	50	0	3,3	4,3	36,2	196	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58
	ИТОГО:		20,71	9,256	95,88	542,4	196,11	6,27	0	12,03	63,28	228,91	92,67	16,06