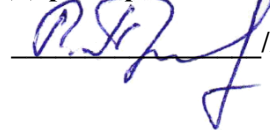


Утверждаю:

Директор МКОУ «Извольская ООШ»



/Е.А. Присягина/



Примерное десятидневное циклическое меню для учащихся 5-9 классов на 2022-2023 учебный год

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>1-й день</i>													
	<i>обед</i>													
55	Салат из свежей капусты	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22,00	0	1,4	25,02	19,34	10,72	0,344
541	Суп вермишелевый с мясом кур	200	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,7	1,92	41,94	230,1	28,5	3,06
	яблоко	100												
868	Какао на молоке	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		27,91	34,97	89,36	785,94	0,1992	23,82	94,06	3,82	95,28	382,6	82,26	5,67
	Всего за 1-й день:		30,98	35,29	136,64	990,34	0,2392	23,82	94,06	4,26	103,3	408,6	87,86	6,11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>2-й день</i>													
	<i>обед</i>													
55	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22	0	1,4	25,2	19,34	10,72	0,344
	Борщ с мясом кур	200	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2	0	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0	0,45		11,5	53	12,5	1,55
	всего за обед		30,78	29,75	81,2	716,36	0,3892	24,36	29,95	3,91	79,81	455,24	165,04	8,884
	Всего за 2-й день:		33,86	31,55	120,25	896,99	0,3892	24,36	29,95	3,91	80,26	455,24	165,04	8,934

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>3-й день</i>													
	<i>завтрак</i>													
	<i>обед</i>													
55	Салат из св свеклы	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22	0	1,4	25,2	19,34	10,72	0,344
309	Рыбные палочки в томатном соусе с овощами	75/50	14,4	5,1	8,5	122,7	0,1	3,9	0,9	1,8	30	148	26	0,7
861	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	18,5	76,77	0,01	3,6	0	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
	Картофельное пюре	10\10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,40	10	1,24
	всего за обед		15,44	12,74	60,44	420,61	0,23	221,1	218,06	0,87	75,47	80,53	48,04	211,1
	Всего за 3-й день:		21,56	13,38	114,85	670,44	0,31	221,1	218,06	1,75	91,92	132,53	59,24	212,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5 день													
	<i>обед</i>													
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,3	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
114	Каша манная молочная с маслом	200/10	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	всего за обед		13,84	14,56	157,51	539,02	0,13	12,56	12,16	1,22	45,7	102,27	44,18	3,05
	Всего за 5-й день:		16,92	14,88	192,24	694,85	0,17	12,56	12,16	1,66	54,15	128,27	49,78	3,54

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
	<i>обед</i>													
424	Огурец свежий	30	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
304	Рассольник с мясом кур	200	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0	0	0,03	40	153	13	0,2
959	Какао на молоке	200	0,2	0,1	11,9	50	0	55	0	0,4	7	1	2	0,3
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		19,57	15,62	63,72	475,83	0,25	27,81	18,06	0,75	47,77	279,32	66,58	5,12
	Всего за 6-й день:		21,95	24,11	93,61	682,96	62,11	27,81	77,06	1,18	55,42	301,17	70,78	5,52

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>7-й день</i>													
	<i>обед</i>													
55	<i>Салат из свежей капусты</i>	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22	0	1,4	25,2	19,34	10,72	0,344
	Колбаса отварная докторская	75	12,8	22,2	1,5	257	0,22	0	0,01	0,3	29	178	22	1,7
	Гречка со сливочным маслом	120/5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
883	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		16,92	21,49	55,12	485,75	0,3	97,39	8,36	2,03	151,28	272,73	73,38	4,53
	Всего за 7-й день:		26,17	33,42	94,22	789,56	0,37	97,9	82,36	2,55	410,6	485,38	113,98	5,97

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>8-й день</i>													
	<i>обед</i>													
424	Помидор свежий	30	0,9	0,2	3,8	20	0	13,70	0,042	0,5	10	26	11	0,3
444	Суп картофельный с мясом кур	60/50	6,7	5,3	9,1	290,1	0,1	2,3	0,7	0	34,9	194	35,2	3,4
959	Какао на молоке	200	0,17	0,12	45,13	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		19,19	14,88	59,2	448,96	0,2	11,36	216,16	2,07	114,72	300,75	54,58	4,6
	Всего за 8-й день:		22,4	16,8	128,33	744,77	0,2	12,56	216,16	2,19	123,82	311,74	58,18	4,83

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>9-й день</i>													
	<i>обед</i>													
55	Салат из св капусты	30	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
	Картофельное пюре	100/10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
	Котлеты школьные	60	11,8	6,2	2,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб рж	40	2,24	0,44	19,76	92,08	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		2,38	8,49	29,89	207,13	61,86	0,00	59,00	0,43	7,65	21,85	4,20	0,40
	Всего за 9-й день:		14,95	18,25	95,34	601,82	61,96	201,20	59,84	44,55	179,55	84,84	27,40	3,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>10-й день</i>													
	<i>обед</i>													
114	Суп молочный вермишелевый с маслом	200/5	4,4	5,2	18,6	134,1	0,046	0,43	0,08	0,134	110,14	109,2	22,77	0,378
	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	16,5	68	0,02	6	0,05	0,8	5	16	12	0,2
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	всего за обед		16,65	18,1	79,16	549,06	0,3	37,76	51,36	2,68	149,76	334,7	110,25	4,84
	Всего за 10-й день:		19,73	19,9	118,21	729,69	0,3	37,76	51,36	2,68	150,21	334,7	110,25	4,89
	Итого:		227,82	227,38	1240,32	7693,68	126,20	683,82	852,81	67,19	1571,28	2798,84	795,52	261,51