

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Елатомская СОШ"
_____ Соустова Л.В.

"01" сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся 5 – 11 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Елатомская средняя общеобразовательная школа»**

ЗАВТРАКИ 5-11 классы

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день понедельник

174	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,09	62,27	0,45	148,83	178,91	41,43	0,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
	Итого	500	13,15	20,63	84,45	576,55	0,11	1,47	121,27	0,86	301,63	297,04	62,61	3,34

2-й день вторник

234	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,37	21,80	3,00
312	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	520	14,28	11,22	76,54	464,07	1,66	10,60	67,53	1,16	106,33	314,77	78,60	7,39

3-й день среда

290	Гуляш из курицы	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,40	31,12	72,40	10,51	0,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	520	27,13	16,67	104,42	676,31	0,38	2,62	30,00	0,76	218,46	519,20	239,71	10,25

4-й день четверг

234	Котлета рыбная	80	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,35	0,71
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	620	19,69	17,25	94,14	610,53	0,17	25,05	45,70	3,97	112,38	303,75	87,18	4,40

5-й день пятница

288	Бедро куриное запеченное	80	17,34	10,66	0,00	165,34	0,03	0,00	16,00	0,14	32,00	114,66	16,00	1,60
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	520,00	27,54	21,40	105,02	722,88	0,17	0,80	16,00	3,30	63,04	241,46	72,20	4,00

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день понедельник

182	Каша пшеничная молочная	250	9,13	5,38	47,84	276,23	0,24	0,00	6,25	3,63	5,13	163,75	56,25	3,23
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
	Итого	500	18,71	14,35	88,67	558,34	0,30	1,44	65,25	4,04	277,66	370,86	91,26	5,72

7-й день вторник

260	Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	247,20	0,22	0,74	0,00	0,00	16,00	102,90	17,91	1,77
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,35	0,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
428	Булочка	60	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09	0,00	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого	580	21,06	32,41	115,08	837,11	0,40	100,74	36,00	1,16	49,91	267,93	78,53	4,32

8-й день среда

265	Плов из свинины	180	15,14	33,80	31,07	489,60	0,47	1,54	0,00	0,72	14,90	209,53	47,57	2,17
24	Салат овощной	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	520	19,35	40,52	74,67	738,86	0,57	13,79	0,00	1,28	57,11	292,25	84,81	6,15

9-й день четверг

290	Гуляш из курицы	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,40	31,12	72,40	10,51	0,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	520	24,06	14,00	84,69	561,11	0,35	1,42	30,00	0,76	73,39	409,33	222,11	9,98

10-й день пятница

267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	520	16,75	20,88	63,54	508,94	1,67	5,54	48,87	1,49	108,33	299,53	87,20	5,59