

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания для организации питания учащихся на 2023-2024 уч. год

сезон осенне - зимний



Утверждено
 И.О. Директора ИБСРУ "Чикойская СОШГ"
 В.Г. Краснояров

1 ДЕНЬ	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энерг. ден-ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
обед	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	210	7,7	9,16	27	222,5	0,07	0,3	0,03	0,14	105,2	94,41	23,62	0,52					
	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82					
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4					
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6					
Итого		18	14,22	97,79	600,92	0,225	1,6	0,05	0,15	257,94	346,16	64,67	3,34						

2 ДЕНЬ	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энерг. ден-ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
обед	борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/8	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,021	2,36	47,02	46,24	19,77	0,81					
	компот из сухофруктов + витамин "С"	200	0,78	0	20,15	80,5	0,03	1,22	0,018	1,68	49,5	44,53	22,03	1,02					
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4					
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6					
Итого		9,21	7,79	75,8	416,11	0,195	9,47	0,039	4,04	124,82	232,87	56,1	3,83						

3 ДЕНЬ прием пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
обед	рыба тушеная с овощами в томате	140	14,52	8,03	7,51	160,3	0,11	0,5	0,15	2,2	74,5	209,8	17,84	0,09				
	картофель отварной/картофельное пюре (при наличии механического оборудования)	180	4,14	7,2	27,8	192,5	0,1	4,3	0,03	0,15	31,9	70,4	22,2	0,8				
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,2	19,96	118,7	0,04	1,3	0,02	0,05	246	93,96	18	0,25				
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4				
	хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6				
Итого		25,19	16,36	80,15	577,3	0,325	4,8	0,18	2,35	134,7	422,3	54,34	2,89					
4 ДЕНЬ прием пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
			обед															
			плов из мяса с рисом	200	22,44		19,47	62,9	382,7	0,09	1,71	0,24	0,39	27,7	176,3	13,9	2,3	
			чай с лимоном	200	0,07		0,01	15,31	61,62	0	3,14	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18	
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4				
	хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6				
Итого		29,04	20,61	123,05	668,82	0,205	4,85	0,24	0,39	58,59	319,9	29,33	4,48					

5 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг					
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
обед																			
суп "Уха"		250	5,3	6,5	25,3	141	0,015	7,8	0,21	1,54	56,25	237,9	41,5	1,42					
отвар шиповника		200	0,6	0,2	8,8	37,6	0,8	86,2	133,4	0	1,2	1,4	0,8	26,6					
хлеб пшеничный		70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4					
хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6					
Итого			12,43	7,83	78,94	403,1	0,93	94	133,61	1,54	85,75	381,4	56,6	30,02					

6 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг						
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
обед																				
капустя тушеная		180	4,7	5,7	24,12	156,84	0,06	4,9	0,12	0,24	68,9	57,2	3,7	1,09						
котлеты рубленные говяжьи		100	15,3	14,33	15,54	249,14	0,011	0	0,61	0,8	44	259,1	32,15	1,63						
чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,5	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18						
хлеб пшеничный		70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4						
хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6						
Итого			11,35	6,83	81	429,84	0,175	4,9	0,12	0,24	99,79	200,8	19,13	3,27						

7 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
обед																						
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,3	42,3	253,3	0,07	0	0,024	0,79	9,8	44,16	16,5	0,9								
	тефтели мясо - крупяные (Ежки)	100/30	10,5	9,48	6,46	168,7	0,08	1,8	0,013	0,7	74,1	178	26,5	2,03								
	компот из сухофруктов +витамин "С"	200	0,78	0	20,15	80,5	0,03	1,22	0,018	1,68	49,5	44,53	22,03	1,02								
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4								
	хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6								
Итого			13,91	7,43	107,29	558,3	0,215	1,22	0,042	2,47	87,6	230,79	52,83	3,92								
8 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,							Мин. Вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
			обед																			
			жаркое по домашнему	200	20,3		15,5	19,9	301,9	0,04	31	0,09	0,78	68,05	386,23	50,4	2					
			кисель из концентрата	200	1,36		0	29,3	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03					
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4								
	хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6								
Итого			28,19	16,63	94,04	642,6	0,155	31	0,09	0,78	106,25	546,81	64,7	4,03								

9 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,					Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Гуляш		125	8,44	9,02	5,5	183,31	0,077	3,2	0,023	0,31	14,3	367	21,5	2,582		
каша вязкая		180	5,4	5,9	26,37	183,6	0,09	0	0,02	0,41	14,62	72,61	24,26	0,84		
чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,5	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18		
хлеб пшеничный		70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4		
хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6		
Итого		12,05	7,03	83,25	456,6	0,205	0	0,02	0,41	45,51	216,21	39,69	3,02			

10 ДЕНЬ пищи	Прием	Масса	Химические вещества			Энерг. цен- ность	Витамины,					Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
гороховое пюре (Гарнир)		200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0,31	1,47	49,56	28,16	0,513		
котлеты, биточки, шницели																
рубленые /соус томатный		100/30	13,35	12,75	7,17	214,5	0,01	0,15	0	0,06	16,4	270	26,3	2,6		
чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,5	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18		
хлеб пшеничный		70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4		
хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6		
Итого		20	13,88	64,05	487,5	0,125	0,15	0	0,06	47,29	413,6	41,73	4,78			