

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  Шильникова А.Ф.



# Примерное десятидневное меню для питания учащихся МБОУ «Чикойская СОШ»

с. Чикой 2022-2023 учебный год

День 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
1	Суп Рисовый на м/к бульоне	200,00	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,80	18,44	50,04	20,0	0,71
2	Жаркое по-домашнему с мясом	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
3	Огурец нарезка	100,00	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0,02	35,15	40,97	20,90	1,33
4	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
5	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>		<b>19,62</b>	<b>22,51</b>	<b>95,43</b>	<b>767,61</b>	<b>0,54</b>	<b>24,63</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>96,82</b>	<b>359,78</b>	<b>129,46</b>	<b>6,85</b>

День 2

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
1	Суп с лапшой на м/к бульоне	200,00	2,69	2,84	17,14	196,88	0,11	8,25	0,00	1,22	24,6	66,65	27,00	1,09
2	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	224,69	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
3	Салат из капусты с зеленым горошком р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
4	Тефтели мясные, соус томатный	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
5	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
6	Кисель	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>		<b>22,46</b>	<b>27,2</b>	<b>123,82</b>	<b>762,31</b>	<b>0,55</b>	<b>17,9</b>	<b>241,85</b>	<b>29,26</b>	<b>86,74</b>	<b>440,27</b>	<b>231,05</b>	<b>8,29</b>

День 3

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Обед</b>													
	Рассольник на м/к бульоне	200,00	2,08	2,00	13,58	146,75	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
	Гуляш из говядины	100,00	23,8	19,52	5,74	286,03	0,21	1,54	0,00	1,25	29,4	234,98	31,39	2,80
	Пюре картофельное	150,00	7,60	4,10	37,64	132,3	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Зефир													
	<b>Итого</b>		<b>39,75</b>	<b>36,15</b>	<b>88,15</b>	<b>791,38</b>	<b>0,56</b>	<b>9,13</b>	<b>71,66</b>	<b>28,93</b>	<b>236,54</b>	<b>758,67</b>	<b>223,86</b>	<b>9,26</b>

День 4

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Обед</b>													
	Винегрет овощной	100,00	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	2,34	1,36	23,2	44,97	20,75	0,85
	Плов рисовый с мясом	200,00	18,01	10,95	36,45	396,13	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>29,39</b>	<b>106,08</b>	<b>797,98</b>	<b>0,24</b>	<b>17,69</b>	<b>118,54</b>	<b>2,9</b>	<b>206,43</b>	<b>383,5</b>	<b>122,83</b>	<b>4,45</b>

День 5

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200,00	1,86	5,92	8,40	169,2	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
	Сосиска отварная	50,00	7,15	10,67	-	124,85	-	0,12	0,8	0,12	0,1	-	20,0	1,84
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,7 0	4,86	37,17	21,12	1,11
	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>		<b>16,88</b>	<b>28,72</b>	<b>76,28</b>	<b>721,08</b>	<b>1,02</b>	<b>32,36</b>	<b>45,8</b>	<b>26,6 5</b>	<b>50,02</b>	<b>116,79</b>	<b>76,38</b>	<b>4,65</b>

День 6

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Суп Гороховый на м/к бульоне	200,00	5,49	5,28	16,33	136,75	0,23	5,81	0,00	1,94	38,08	87,18	35,3	2,03
	Овощное рагу с мясом	150,00	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	0,01	23,90	61,8	27,8	0,98
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Банан	100,00	1,5	0,5	21	96,0								
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>24</b>	<b>87,36</b>	<b>728,15</b>	<b>0,32</b>	<b>15,28</b>	<b>76</b>	<b>2,66</b>	<b>74,82</b>	<b>214,78</b>	<b>102,7</b>	<b>4,39</b>

День 7

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
	Плов перловый с мясом	150,00	4,32	4,0	29,55	365,01	21,00	0,05	0,03	1,3	19,6	12,3	0,17	0,45
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	<b>Итого</b>		<b>4,11</b>	<b>12,56</b>	<b>49,33</b>	<b>703,82</b>	<b>0,07</b>	<b>39,76</b>	<b>45</b>	<b>3,26</b>	<b>66,75</b>	<b>86,2</b>	<b>36,43</b>	<b>1,59</b>

День 8

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с пшеничной крупой на м/к бульоне	200,00	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	1,20	19,2	53,36	21,32	0,77
	Каша рисовая молочная	200,00	2,32	3,96	28,97	197,00	0,02	0,00	20,00		4,70	50,60	16,40	0,36
	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Булочка с посыпкой	60,00	4,13	8,00	34,12	345,00								
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	<b>Итого</b>		<b>10,58</b>	<b>21,76</b>	<b>102,45</b>	<b>750,9</b>	<b>0,11</b>	<b>6,6</b>	<b>65</b>	<b>1,91</b>	<b>39,2</b>	<b>132,16</b>	<b>47,62</b>	<b>2,15</b>

День 9

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эк в.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Суп перловый на м/к бульоне	200,00	2,00	2,23	13,60	122,60	0,10	8,33	0,00	0,2	0,20	87,35	26,50	1,01
	Картофель отварной с маслом	200,00	3,81	5,76	30,68	189,8	0,20	28,00	0,00	1,23	19,52	106,3	39,1	1,54
	Котлета мясная с соусом из томата	80,00	8,97	10,50	8,66	209,100	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Компот из фруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>		<b>16,97</b>	<b>26,02</b>	<b>66,87</b>	<b>759,20</b>	<b>0,39</b>	<b>36,73</b>	<b>57,1</b>	<b>2,64</b>	<b>42,77</b>	<b>315,89</b>	<b>94,41</b>	<b>4,57</b>

День 10

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
	Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	150,00	7,60	4,10	37,64	224,69	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	115,6	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>		<b>17,71</b>	<b>12,91</b>	<b>71,97</b>	<b>790,85</b>	<b>0,3</b>	<b>100,96</b>	<b>57,3</b>	<b>25,66</b>	<b>44,73</b>	<b>325,11</b>	<b>156</b>	<b>6,58</b>