

**Циклическое 10-дневное меню
учреждения МБОУ «Кайлинская ООШ»
2022 – 2023 учебный год**

Возрастная категория: 5-9 классы

Первый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша рисовая молочная , № 108	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	0	20,0	0	0	8,60	29,40	5,90	0,36
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Сыр российский, № 23/2	20	3,90	4,02	12,35	52,80	0,01	0,8	0,06	0	0	0,8	162	15	0,36
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		15,1	8,9	103,9	467,8	0,20	0,8	20,1	0	0	33,4	278,4	31,8	1,2

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с макаронами и мясом 208/85	250	7,25	5,56	17,14	150,35	0,02	8,25	0	0	0	33,0	66,65	27,00	1,49
Котлеты (особые), № 608	80	12,4	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	0	35,04	133,1	25,7	1,20
Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95

Кисель из сливы, № 459	200	0,00	0,00	49,6	264,0	0,6	30,0	0,5	0	0	9,0	0	2,0	0
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		35,38	22,11	163,26	1112,8	1,23	38,37	23,5	0	0	118,52	540,25	152,2	7,39
Всего за день		67,7	31,0	267,16	1580,6	1,43	45,17	43,6	0	0	151,92	818,65	184	8,59

Второй день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная жидкая, № 94	200	0,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,7	0	0	192,2	156,0	23,5	0,3
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Масло сливочное, № 96	10	3,12	7,6	19,6	161,3	0,04	0	0	0,01	0	10,40	0	0	0,5
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		11,2	14,6	99,5	574,0	0,28	0,09	36,7	0,01	0	225,1	243,0	43,5	0,85

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп гороховый с мясом, № 138/1	250	5,4	5,28	16,39	134,75	0,23	5,81	0	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Тефтели мясные №286	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	0	0	57,8	141,4	28,4	1,3

Макароны отварные, № 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Компот из св. фр., № 868	200	0,04	0	24,76	94,20	0	1,08	0	0	0	6,40	3,60	0	0,18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		30,9	24,2	130,62	905,4	0,61	8,63	51,0	0	0	135,64	401,35	114,82	5,37
Всего за день		42,1	38,8	230,12	1479,4	0,89	8,72	87,7	0,01	0	360,74	644,35	158,32	6,22

Третий день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп молочный с мак. изделиями №93	200	5,75	5,25	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0	0	160,62	137,98	24,14	0,51
Коф. Напиток № 951	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0	0,08	0	34,0	0	0	0
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		14,7	8,15	90,94	487,2	0,27	0,91	30,60	0,08	0	212,62	224,98	43,14	0,55

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из св. капусты №43	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной № 170	250	6,37	7,83	125,25	148,10	0,06	10,29	0	0,03	0	52,78	53,23	26,25	1,59
Картофельное пюре	150	2,10	0,80	14,70	75,00	0,10	3,70	0	0,07	0	27,0	0	0	0,70

№ 694														
Колбаса отварная №96	50	8,60	7,80	0,10	104,50	0	14,50	0	0	0	14,50	0	0	0,85
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		26,9	23,01	211,1	728,0	0,44	60,94	0	0,10	0	166,15	212,84	71,41	4,80
Всего за день		41,6	31,2	302,0	1215,2	0,71	61,85	30,6	0,18	0	378,77	437,82	114,55	5,35

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша молочная пшениная № 679	150	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0	21,0	0	0	16,64	134,43	47,34	1,55
Какао с молоком №110	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0	0,15	0	122,05	0	0	0,56
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		17,7	10,34	113,07	713,8	0,37	1,30	21,0	0,15	0	156,69	221,43	66,34	2,15

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп с консервы «Сайра» №	250	8,07	9,00	19,20	198,1	0	18,5	28,3	27,42	22,39	40,95	0	5,78	0,30
Плов с мясом птицы №304	210	20,3	17,0	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	0	45,10	199,30	47,50	2,19
Чай с сахаром №	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40

943														
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Сгущенное молоко №134	20	1,44	1,70	11,20	64,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		38,3	29,2	128,21	952,1	0,31	19,5	76,3	27,42	22,39	120,55	331,3	83,28	3,64
Всего за день		56,0	39,5	241,3	1665,9	0,68	20,8	57,3	27,57	22,39	277,24	552,73	149,62	5,79

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша геркулесовая №384	150	2,39	2,78	23,56	133,39	0	0	0	0	0	3,50	0	0	0,34
Чай с сахаром, лимоном, № 629/1	200/	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		10,2	3,18	87,26	387,39	0,16	0	0	0	0	27,5	87,0	19,0	0,78

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы №33	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33
Щи из св. капусты с картофелем № 187	250/ 30	6,31	7,81	8,49	130,35	0,07	18,46	0	0	0	51,73	47,63	22,25	1,20
Картофельное пюре № 694	150	2,10	0,80	14,70	75,00	0,10	3,70	0	0,07	0	27,0	0	0	0,70

Котлеты (особые), № 608	80	12,4	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	0	35,04	133,1	25,7	1,20
Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
Кисель из сливы, № 459	200	0,00	0,00	49,6	264,0	0,6	30,0	0,5	0	0	9,0	0	2,0	0
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		52,6	22,1	163,3	1112,8	1,23	38,37	23,5	0	0	118,52	540,25	152,2	7,39
Всего за день		67,7	31,01	267,2	1580,6	1,43	45,17	43,6	0	0	151,92	818,65	184,0	8,59

Седьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная жидкая, № 94	200	0,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,7	0	0	192,2	156,0	23,5	0,3
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Масло сливочное, № 96	10	3,12	7,6	19,6	161,3	0,04	0	0	0,01	0	10,40	0	0	0,5
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого:		11,2	14,6	99,5	574,0	0,28	1,09	36,7	0,01	0	225,1	243,0	43,5	0,85

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Макароны отварные, № 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Тефтели мясные №286	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	0	0	57,8	141,4	28,4	1,3
Компот из св. фр., № 868	200	0,04	0	24,76	94,20	0	1,08	0	0	0	6,40	3,60	0	0,18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		25,53	18,9	114,2	770,65	0,38	22,1	72,0	0	0	97,56	314,17	79,52	3,34
Всего за день		36,7	33,5	213,7	1344,65	0,66	23,19	108,7	0,01	0	322,66	557,17	123,02	4,19

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп молочный с мак. изделиями №93	200	5,75	5,25	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0	0	160,62	137,98	24,14	0,51
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Повидло фруктовое №139	20	1,82	1,43	21,0	117,09	0,04	0,35	0	0,02	0	7,64	0	0	0
Хлеб пшеничный №135	100	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		15,4	7,58	103,5	619,83	0,29	1,26	30,60	0,02	0	192,26	224,98	43,14	0,95

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe

Щи из св. капусты с картофелем № 187	250/ 30	6,31	7,81	8,49	130,35	0,07	18,46	0	0	0	51,73	47,63	22,25	1,20
Картофель тушеный с мясом №216/85	150/ 50	26,1	16,4	27,97	383,8	0,20	4,14	0	0,32	0	59,12	0	0	4,70
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		90,2	31,8	106,9	921,05	0,54	32,1	0	0,32	0	18,05	120,6	73,15	8,38
Всего за день		103	37,8	187,1	1306,85	0,79	33,01	30,6	0,32	0	203,73	362,26	552,15	93,7

1. СанПиН 2.4.4.1204-03
2. Сборник технологических нормативов, I часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 г.
3. Сборник технологических нормативов, II часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1997 г.
4. Сборник технологических нормативов, III часть, Москва, «Хлебпродинформ», 2000 г.