

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»

А.Н. Широков

30.08.2022г

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся
в МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»
на 2022-2023 учебный год
возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак	168	Каша рисовая молочная	200	2,09	7,8	20	169,52	0,15	1,31	0,62	-	162,59	201,1	28,96	0,38
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	ТК	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	580	5,12	8,72	64,22	370,33	0,21	16,34	0,62	0,69	203,67	246,56	53,79	4,29
Обед	ТК	Салат из моркови	100	1,33	9,86	8,4	12,15	0,04	14,4	0,2	0	27,09	31,8	13,62	14
	187	Щи из св.капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	ТК	Тефтели свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,39	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
		Итого за обед	782	18,09	29,71	85,68	564,81	0,34	48,612	0,2	4,41	154,8	267,95	92,56	17,66
		Итого за день:	1362	23,21	38,43	149,9	935,14	0,55	64,952	0,82	5,1	358,47	514,51	146,35	21,95

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 2															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	125	21,34	0,478
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
	ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	625	17,48	16,74	69,75	503,95	0,146	16,718	0,064	1,03	347,33	273,7	720,96	5,078
Обед	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
		Плов из птицы	150	10,64	28,18	2,9	268	2	51	2,2	10	6	3,9	4,1	3,9
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Итого за обед	632	21,81	30,95	39,41	532,64	2,23	51,03	2,2	10	55,18	93,88	40,8	6,21
		Итого за день:	1257	39,29	47,69	109,16	1036,6	2,376	67,748	2,264	11,03	402,51	367,58	761,76	11,288

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 3															
Завтрак	499	Запеканка из творога с сахаром	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,027	3,14	-	-	82,87	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	435	7,01	6,65	61,37	257	0,057	18,17	0	0,3	117,04	19,3	14,9	8,78
Обед	170	Борщ из свеж.капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44
	ТК	Бедро куриное тушеное	50	11,8	7,37	0	120	0	0	0	0	0,7	0	0	0
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
		Итого за обед	682	21,09	25,67	91,7	682,79	0,079	12,08	0,004	2,72	62,29	137,15	45,63	2,17
		Итого за день:	1117	28,1	32,32	153,07	939,79	0,136	30,25	0,004	3,02	179,33	156,45	60,53	10,95

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 4															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	ТК	Каша пшеничная молочная	225	7	4	44	237	0	0	0	0	33	0	10	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	630	14,43	10,52	88,22	506,21	0,06	15,16	0,04	0,78	241,28	139,46	699,83	4,1
Обед	208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	ТК	Котлета свиная	50	6,77	8,6	5,05	124,4	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за обед	682	22,75	18,62	84,66	588,74	0,41	108,26	0	2,78	69,16	339,18	176,24	7,34
		Итого за день:	1323	37,18	29,14	172,88	1094,9	0,47	123,42	0,04	3,56	310,44	478,64	876,07	11,44

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 5															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	555	16,03	12,61	82,86	513,01	0,27	15,16	0,04	1,39	223,1	344,36	825,63	8,66
Обед	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,1	62,55	25	0,89
	608	Шницель куриный	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,3	31,4	41,87	11,4	1,82
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за обед	682	19,97	13,72	93,05	580,39	0,264	10,1	0,514	34,94	69,16	150,22	59,12	4,02
		Итого за день:	1237	36	26,39	175,91	1093,4	0,534	25,26	0,554	36,33	292,26	494,58	884,75	12,68

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2															
День 1															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	ТК	Суп молочный вермишелевый	225	3,6	2,5	13,2	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	630	11,03	9,02	57,42	359,21	0,06	15,16	0,04	0,78	208,28	140,46	689,83	4,1
Обед	187	Щи из свежей капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,6	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	ТК	Тефтели свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,39	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за обед	682	16,78	20,04	71,02	528,08	0,29	133,48	0	4,66	116,78	216,15	64,92	3,6
		Итого за день:	1312	27,81	29,06	128,44	887,29	0,35	148,64	0,04	5,44	325,06	356,61	754,75	7,7

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2															
День 2															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	125	21,34	0,478
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
	ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	625	17,48	16,74	69,75	503,95	0,146	16,718	0,064	1,03	347,33	273,7	720,96	5,078
Обед	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
		Плов из птицы	150	10,64	28,18	2,9	268	2	51	2,2	10	6	3,9	4,1	3,9
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
		Итого за обед	632	21,84	30,93	53,61	583,04	2,234	58,21	2,204	10	53,88	99,68	41	6,13
		Итого за день:	1257	39,32	47,67	123,36	1087	2,38	74,928	2,268	11,03	401,21	373,38	761,96	11,208

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2															
День 3															
Завтрак	ТК	Сырники с творогом с сахаром	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,02	3,14	-	-	82,8	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	435	7,01	6,65	61,37	257	0,05	18,17	0	0,3	116,97	19,3	14,9	8,78
Обед	170	Борщ из свеж.капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44
	ТК	Рыба тушеная	75	19,51	9,91	7,6	210	1,5	7,5	0,1	0,4	3,3	15,9	8,7	4,9
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Итого за обед	707	30,8	20,92	77,07	632,34	1,61	18,21	0,1	3,48	69,68	123,5	58,91	7,73
		Итого за день:	1142	37,81	27,57	138,44	889,34	1,66	36,38	0,1	3,78	128,07	142,8	73,81	16,51

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2															
День 4															
Завтрак	ТК	Каша пшеничная молочная	225	7	4	44	237	0	0	0	0	33	0	10	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	605	10,03	4,92	88,22	437,81	0,06	15,03	0	0,69	74,08	44,46	34,83	3,91
Обед	208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	ТК	Биточки свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,4	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за обед	637	22,73	18,43	90,92	613,34	0,42	8,992	0	2,53	80,15	359,18	190,26	7,4
		Итого за день:	1242	32,76	23,35	179,14	1051,2	0,48	24,022	0	3,22	154,23	403,64	225,09	11,31

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2															
День 5															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15	-	0,3	23,07	16,50	13,5	3,30
		Итого за завтрак	555	16,03	12,61	82,86	513,01	0,27	15,16	0,04	1,39	223,1	344,36	825,63	8,66
Обед	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,1	62,55	25	0,89
	608	Котлета куриная	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,3	31,4	41,87	11,4	1,82
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
		Итого за обед	682	18,5	21,12	98,9	672,84	0,245	9,43	0,51	35,09	88,2	188,81	70,2	3,93
		Итого за день:	1237	34,53	33,73	181,76	1185,9	0,515	24,59	0,55	36,48	311,3	533,17	895,83	12,59