

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год. На платной основе. (11-18 лет)

№ рациона	Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины	Минералостроительные витамины			
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C			B1	B2	D
День 1 Завтрак	2022/54- 25.1к жидкая молочная рисовая Чай с сахаром	200	5.3	5.4	28.7	184.5	342	170	149	28	134	0.42	51	6.2	39	0.61	0.05	0.15	0.05	26.4	
		200	0.2	0	6.4	26.8	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0.04	0	0.01	0	0.3	
		45	3.4	0.4	22.1	105.5	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.49	1.44	2.7	6.52	0	0.03	0.01	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный																				
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	1	1	12	53	26	279	16	9	11	2.2	2	8	10	0.03	0.02	0	0	0	
Всего	Всего	545	9.9	6.8	69.2	369.8	593.25	510.65	178.5	47.1	181.45	3.94	54.44	9.2	53.52	10.65	0.11	0.19	0.05	26.7	



Приложение №1 к приказу
Об утверждении примерного 10-дневного меню
на 2023-2024 учебный год

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
День 2 Завтрак	2022/54-1г	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	149	53,8	12	7,2	41	0,73		21	0,06	12	0	0,06	0,03	0,09	18,4		
	2022/54-23М	Чай с ванилью	75	14,4	3,2	10,1	126,4	158	172	22	48	108	1,03		13	13,8	77	0,47	0,05	0,06	0	4,72		
	2022/54гн	Хлеб сахаром	200	0,18	0,045	15,03	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73		0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	ПРОМ.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49		1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0		
	ПРОМ.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97		1,1	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0		
Всего			525	26,16	9,825	94,99	537,56	633,75	347,2	54,75	77,05	222,95	3,95		36,54	17,93	101,52	0,51	0,17	0,12	0,09	23,42		

	№ рационная	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины		
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A					
День 3 Завтрак	2022/54-10м	Капустя тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4	306	743	84	48	233	366	45	0.67	89	28.9	0.08	0.19	0.13	103					
		Чай с сахаром	200	0.18	0.045	15.03	26.8	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0.04	0	0.01	0	0.3					
		Хлеб пшеничный																								
	Пром.	Хлеб	45	3.4	0.4	22.1	105.5	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.49	1.44	2.7	6.52	0	0.03	0.01	0	0					
	Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	101.5	58.75	7.25	11.75	37.5	0.97	1.09	1.37	6	0	0.03	0.01	0	0					
	Пром.	Фрукт(Ма(Яблоки))	70	0.56	0.14	5.25	25	8.4	108.5	25	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	26.6	0.042	0.021	0	7					
Всего			540	27.94	22.785	63.98	539.4	641.15	972.9	129.75	77.55	318.85	5.92	47.74	4.81	206.73	55.54	0.182	0.241	0.13	110.3					

№ рецепциона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
2022/54-12	Каша пшеничная (рассыпчатая)	150	6,4	6,5	35,5	225,8	152	104	17	42	121	1,39	23	1,46	17	0	0,18	0,03	0,1	21,3				
2022/54-29	Фриккоде льки из говядины	80	10,95	9,72	5,4	153	192	166	15	13	102	1,47	21	0,6	38	0	0,03	0,07	0,03	6,48				
2022/54-31	Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	1,16	0	0,01	0	0,38				
ПР-ОМ.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,049	0,013	0	0				
ПР-ОМ.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97	1,09	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0				
Всего		500,00	22,75	16,92	78,10	554,90	671,35	400,80	55,15	77,65	298,25	5,09	46,53	6,15	68,22	1,16	0,29	0,13	0,13	28,16				

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины			Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
2022/54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63	0,3	0,06	0,4	2,18	183		
2022/54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,049	0,013	0	0		
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97	1,09	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0		
Пром	Фрукт (банан)	100	2	1	42	96	31	120	6	89	89	3,2	0	0	0	10	0,08	0	1	0,1		
Всего		520	20	19,7	82,1	496,4	611,65	421,2	136,65	127,85	365,95	7,47	44,53	30,17	75,52	10,34	0,219	0,433	3,18	183,4		

№ рации	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
2022/5/4 День 6 Завтрак	Каша "Дружба" Чай с сахаром	200	5	5,8	24,1	168,9	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31	0,53	0,07	0,12	0,07	27,2				
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3				
	Хлеб ржаной (Фрут(Ма НДарин))	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0				
Пром.		25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97	1,09	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0				
Пром.		100	1	0	5	25	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	38	0,06	0,03	0	10				
Всего		570	11,3	6,5	66	368,9	674,75	433,4	171,75	59,85	214,95	2,82	52,83	8,26	193,82	38,57	0,19	0,18	0,07	37,5				

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
День 7	2022/54-	Г. Плов с к. урицей	27.3	8.1	33.2	314.6	291	383	20	108	234	2.02	40	27.5	169	2.36	0.06	0.08	0	14.7				
Завтрак	12м	С. Лапс с сахаром	0.2	0	6.5	26.8	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0.04	0	0.01	0	0.3				
	2022/54-	Х. Слоб п. шеничн																						
		Пром	3.4	0.4	22.1	105.5	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.49	1.44	2.7	6.52	0	0.03	0.01	0	4.5				
		Пром	1.7	0.3	8.4	42.7	101.5	58.75	7.25	11.75	37.5	0.97	1.09	1.37	6	0	0.03	0.01	0	0				
		Пром	0.42	0.42	9.58	44.41	26	230	24	13.5	16.5	0	0	0	0.05	15	0	0.03	0.4	0.03				
		Пром																						
Всего			33.02	9.22	79.78	534.01	643.75	734.4	64.75	143.35	324.45	4.21	42.53	31.57	181.57	17.4	0.14	0.14	0.4	192.33				

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
2022/54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.9	4	6.1	112.2	189	316	51	44	189	1.05	122	13.6	494	0.94	0.08	0.13	0.46	295				
2022/54-4р	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16	0	0.21	0.12	0.09	19.2				
2022/54-5соус	Соус молочный натураль	30	1.1	2.2	2.9	35.2	38.1	39.3	33	3.9	26.1	0.057	6.3	0.675	6.6	0.156	0.012	0.039	0.03	10.44				
2022/54гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0.04	0	0.01	0	0.3				
Пром	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.49	1.44	2.7	6.52	0	0.03	0.01	0	0				
Пром	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	101.5	58.75	7.25	11.75	37.5	0.97	1.09	1.37	6	0	0.03	0.01	0	0				
Всего		550	27.6	13.2	81.9	556.1	702.85	695.7	119.75	189.75	470.05	7.337	152.83	21.865	529.12	1.136	0.362	0.319	0.58	324.94				

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины					Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
День 9 Завтрак	2022/54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62	0,52	0,21	0,17	0,13	40,2			
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0	0,01	0	0,3		
		Хлеб пшеничный																						
	Пром	Фрукт (яблоко)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,049	0,013	0	0			
	Пром		100	1	1	12	53	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	10	0,03	0,02	0	5			
Всего			545	13,2	12,7	74,8	458,2	598,25	614,65	168,5	82,1	280,45	5,27	54,44	17,6	76,52	10,56	0,289	0,213	0,13	45,5			

№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества											Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A			
2022/54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	10,2	0,12	0,11	0,09	23,8			
2022/54-25м	Чай с сахаром	100	14,1	5,8	4,4	126,4	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	1,3	0,04	0,05	0,02	286			
2022/54гн	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
ПРОМ.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,049	0,013	0	0			
ПРОМ.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,97	1,1	1,37	6	0	0,03	0,01	0	0			
Всего		520	22,6	11,7	61,1	440,8	737,75	955,4	82,75	104,85	289,95	4,22	65,54	17,05	150,52	11,54	0,239	0,193	0,11	310,1			