

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год. Начальная школа (6-8 классы)

Директор МБОУ "Хиславичская СШ" 
 Приложение №1 к приказу от 08.08.2023 № 102
 Об утверждении примерного 10-дневного меню обучающихся на 2023-2024 учебный год.
 2023 года

№ 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
День 1 Завтрак	2022/54- 25.1к рисовая	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
	2022/54- 21гн Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	50	220	143	34	130	1.09	12	2.29	38	0.68	0.04	0.17	0	17.3
	Хлеб пшеничн ый/Сыр твердых	45	5	4	15	124	311.7	45.5	182	11.2	119.5	0.53	0.96	4.7	4.35	0.14	0.03	0.06	0.19	52
	Пром /54- 13 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
	Пром. Фрукт(яб локо)	100	1	1	12	53	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	10	0.03	0.02	0	5
Всего	Всего	570	17.6	14.3	76.7	504.6	831.2	772.25	497.25	93.95	432	5.21	67.06	14.86	95.35	11.43	0.18	0.41	0.24	100.7



№ 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		
2022/54-203	Горошек зеленый	30	0,5	0,1	1,5	11,05	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0	1,2	0,03	0,01	0	9		
2022/54-1г	Макаронные изделия	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	Изюм	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		
2022/54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	2,2	36	6,7	2,5	4,4	0,06	0,4	0,1	3,7	5,28	0,01	0,01	0,1	1,06		
ПРОМ.	Хлеб пшеничный с маслом сливочное	55	3,5	7,6	22,2	171,6	202	212,85	30	6,3	32,25	0,51	1,44	2,8	6,82	0	0,049	0,023	0,13	45		
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		535	25,7	16,1	83	581,55	512,9	558,4	83,25	81,25	239,15	3,51	36,93	18,48	105,52	6,95	0,229	0,143	0,32	78,18		

	№ 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 3 Завтрак	2022/54-10м	Калюста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4	306	743	84	48	233	3.66	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	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	0.97	1.09	1.37	6	0	0.03	0.01	0	0					
	Пром.	Фрукт(магидарин)	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				

№ 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						
2022/54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	1.8	17.4	8.4	12	16	0.54	1.2	0.24	12	15	0.04	0.02	0	79.8						
			2022/54-12г	Фрикюде	150	6.4	6.5	35.5	225.8	152	10.4	17	42	121	1.39	23	1.46	17	0	0.18	0.03	0.1	21.3			
						2022/54-29м	Льви 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
									2022/54-3г	Лимонном и 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
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			
Всего		560.00	23.45	17.02	80.40	567.70	673.15	574.80	63.55	89.65	314.25	5.63	47.73	6.39	80.22	16.16	0.33	0.15	0.13	107.96						

	№ 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				
	2022/54-203	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0	1,2	0,03	0,01	0	9				
		Омлет																							
		петрушка																							
День 5 завтрак	2022/54-10	Чай с сахаром	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				
	2022/54-204	Хлеб пшеничный	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				
		Хлеб пшеничный																							
		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				
		Фрукт (банан)	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				
			100	2	1	42	96	31	120	6	89	89	3,2	0	0	0	10	0,08	0	1	0,1				
Всего			550	20,85	19,75	83,85	507,45	693,65	446,2	141,95	133,35	381,95	7,66	44,53	30,52	75,52	11,54	0,249	0,443	3,18	192,4				

№ 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					
2022/54-16к	Каша "Дружба" Кофейны и напиток	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				
			3,8	2,9	11,3	86	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	0,52	0,03	0,13	0	13,3					
2022/54-13	Хлеб пшеничный/Сыр твердых сортов	60	7	5	22	159	417,65	58,55	7,21		15,9	47,75	0,74	2,92	2,28	15,07	6	0,058	0,03	0	6				
			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	Хлеб ржаной Фрукт(ма идрин)	25	1	0	5	25	12	155	35		11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	38	0,06	0,03	0	10				
			1	0	5	25	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	38	0,06	0,03	0	10					
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		585	18,5	14	70,8	481,6	906,15	613,3	276,46	96,65	333,25	3,41	63,31	9,6	222,37	45,05	0,248	0,32	0,07	56,5					

№ 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 Завтрак	2=022/54-12М	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	189	2,36	0,08	0,08	0	147	
	2=022/54-2МН	Чай с сахаром	200	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	
	П ром	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	45	
	П ром	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	
	П ром	Флоко	100	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	
Всего			570	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	

	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции 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 8 Завтрак	2022/54-23	Огурец в нарезке	30	0,25	0,1	0,75	4,25	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1	3	0,01	0,01	0,13	0,13	3			
	2022/54-14P	Котлета рыбная побител бокан(милтай)	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				
	2022/54-4T	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	0,08	19,2				
	2022/54-500C	Соус молочный и натураль ный	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				
	2022/54-3T	Чай с лимоном и 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				
	Пром	Хлеб пшенич ный	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			580	27,95	13,3	82,95	561,45	705,85	747,1	129,05	194,75	484,35	7,557	153,73	21,975	534,92	5,256	0,372	0,329	0,71	328,02				

№ 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				
2022/54-9к	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				
	Кофейны и напиток																							
День 9 Заутрак 23гн	Молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	0,52	0,03	0,13	0	13,3				
	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				
	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				
	Фрукт (яблоко)	100	1	1	12	53	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	10	0,03	0,02	0	5				
Всего	Пром	570	18,5	15,9	88,1	560,1	738,05	836,6	282,25	121,05	417,75	6,58	64,54	20,73	102,52	11,04	0,349	0,343	0,13	58,5				

	№ рациона	Наименование блюд	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 10 Завтрак	2022/54-283	Свежая отварная дольками Картофеле льное пюре	60	0,9	0,1	5,2	25,2	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13	2,67	0,01	0,02	0	0,78		
	2022/54-111	Куринца Тушеная с морковью	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		
	2022/54-25M	Какао с молоком	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		
	2022/54-211M	Хлеб пшеничный	200	4,7	3,5	12,5	100,4	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	0,68	0,04	0,17	0	17,3		
	ПРОМ.	Хлебый	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			580	28	15,3	72,4	539,6	810,05	1310,6	242,25	148,05	416,75	5,38	82,14	19,74	201,52	14,85	0,289	0,373	0,11	327,88		