

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год (7-10 лет)

Приложение №1 к плану питания МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год  
 28.09.2023 года



№ 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				
2022/54-1С	Щи из свежей капусты с картошкой ем./куры отв.	250	12,83	7,54	7,4	153,94	16,59	340,34	33,75	29,78	74,45	0,93	4,57	3,45	38,92	12,12	0,04	0,03	0	130,08				
2022/54-18м	Печенья по-строгано вски компот из сухофруктов	80	13,4	12,6	5,3	189,2	40,02	236,66	17,88	17,21	135,47	1,86	5,88	0,3	46,07	0,16	0,031	0,088	0	12,6				
2022/54-1кн	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,5	0	19,8	81	0,2	0,6	39,94	1,68	3,44	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	12				
2022/54-4г	Хлеб ржаной	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				
Итого		720	37,75	26,92	81,94	726,16	162,4	890,6	118,17	187,47	454,36	8,49	34,21	9,46	110,59	12,29	0,329	0,254	0,09	173,88				

№ района	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				
Заявка № Обед	2003/103	Рассоляник ленинградский с крупной перловой ц/бр и сметаной	250	5.15	5.73	15.96	136	141.62	445.24	22.14	26.05	89.76	1.04	4.95	3.68	46.41	7.02	0.075	0.065	0	130.44			
	2003/281	Оладьи с повидлом	100/30	7.93	6.82	61.98	353	26.32	182.07	73.8	18.39	101.9	0.84	6.68	6.48	26.48	1.01	0.076	0.077	0.05	26.65			
	2022/54-3н	Чай с сахаром и лимонном	200	0.3	0	6.7	27.9	1.54	32.44	7.45	4.66	8.71	0.79	0	0.02	0.7	2.8	0	0	0	0.44			
	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	40	2.72	0.48	13.44	68.32	162.4	94	11.6	18.8	60	1.55	1.76	2.19	9.6	0	0.048	0.016	0	0			
<b>Всего</b>	<b>Всего</b>	<b>665</b>	<b>141.57</b>	<b>136.61</b>	<b>188.2</b>	<b>467.72</b>	<b>660.11</b>	<b>743.53</b>	<b>180.19</b>	<b>185.81</b>	<b>317.72</b>	<b>133.87</b>	<b>136.15</b>	<b>138.59</b>	<b>193.23</b>	<b>139.82</b>	<b>130.153</b>	<b>130.091</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>260.88</b>			

№ рациона	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				
Здвнть Обед	Суп картофельный с рыбой	250	6,92	2,91	18,03	126	15,43	667,81	25,72	41,61	130,32	1,21	45,91	4,57	225,14	9,86	0,12	0,086	0,06	123,85				
	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				
	Котлета из фарша	75	12,36	16,19	12,04	24,3	140,78	143,1	27,01	14,53	124,4	124,6	1,85	1,42	7,28	0,38	0,03	0,108	0	5,07				
	Кисель плодово-ягодный	200	0,024	0	29,7	119	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	6	0,01	0	0	0	0,1	0				
Пром. Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0					
<b>Всего</b>		<b>585</b>	<b>25,224</b>	<b>24,78</b>	<b>93,01</b>	<b>696,72</b>	<b>480,71</b>	<b>1530,21</b>	<b>103,53</b>	<b>102,94</b>	<b>398,72</b>	<b>128,42</b>	<b>77,52</b>	<b>14,96</b>	<b>285,03</b>	<b>20,24</b>	<b>0,319</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>152,72</b>				

№ 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 Обед	Суп карофельный с макаронными изделиями и/курица отв.	250	8.15	7.03	19.02	200.04	21.45	414.48	17.17	26.02	98.41	1.19	5.22	3.69	64.84	6.84	0.094	0.079	0	128.79				
		200/50	17.55	25.1	20.6	303.05	62.3	47	19.6	0	100.9	0.4	0	0	0	0.5	0	0.001	0	0				
		200	0.4	0.1	18.4	75.8	17.93	138.23	14.38	7.3	22.44	0.56	0.14	0.1	41.16	0	0.021	0.012	0	0.72				
		Пром.	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	13.44	68.32	162.4	94	11.6	60	1.55	1.76	2.19	9.6	0	0.048	0.016	0	0			
		740	28.82	32.71	71.46	647.21	264.08	693.71	62.75	52.12	281.75	3.7	7.12	5.98	115.6	7.34	0.163	0.108	0	129.51				

№ 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- 8с 2022/54- 21м 2022/54- 6г 2022/54- 21м 2022/54- 3с 2022/54- 1г 2022/54- 1г Пром.	Суп гороховый /Курица отварная	250	11,56	4,48	20,11	176	156,68	543,88	37,42	55,47	138,51	2,16	24,96	7,48	70,12	6,57	0,19	0,085	0	0				
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	0	0,03	0,03	0,09	18,4				
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	171	305	17	89	176	1,49	23	23,1	158	2,88	0,05	0,07	0	24,5				
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	3,6	42,6	2,46	3,6	7,2	0,156	0,54	0,132	2,7	0,8	0,006	0	0,012	38,4				
	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				
Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0					
<b>Всего</b>		<b>750</b>	<b>44,87</b>	<b>12,38</b>	<b>80,02</b>	<b>619,66</b>	<b>647,38</b>	<b>1052,88</b>	<b>79,88</b>	<b>194,67</b>	<b>461,91</b>	<b>6,576</b>	<b>71,26</b>	<b>40,142</b>	<b>267,42</b>	<b>10,29</b>	<b>0,324</b>	<b>0,211</b>	<b>0,102</b>	<b>81,6</b>				

№ 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			
203/131	Суп молочный и с крупой	250	5.31	5.3	18.56	143.18	49.18	164.48	133.52	21.74	117.96	0.25	10.08	4.2	28.64	0.65	0.044	0.155	0.026	21.9			
2015/219	Сырники из творога Кофейны и напиток	150	1.01	8.85	22	250.25	472.34	180	169.87	17.27	5.67	0	0.01	0.02	1.3	12	0	0.1	2	0.2			
2003/442	Молоком с Хлеб ржано пшеничн ый	200	1.4	2.7	25.9	89.25	25.2	78.6145	4	50	0.1	0.01	0	0	1.3	1.3	0.04	0	0	0			
ГОСТ		50	3.3	0.6	19.8	98	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12	0	0.085	0.04	0	0			
Всего		650	11.02	17.45	86.26	580.68	749.72	540.5945	321.89	112.51	198.73	2.21	12.29	6.97	43.24	13.95	0.169	0.295	2.026	22.1			

№ 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				
2022/54-2с	Борщ с капустой картошкой ем со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	133,75	330,75	42	24	53,25	1,08	21,5	0,49	28,25	8,45	0,04	0,052	0	168,25				
2022/54-2с	Жаркое по-кармаше																							
2022/54-28м	домашнее му из курицы чай с сахаром	200	24,8	6,2	17,6	225,7	287	792	25	101	216	2,29	44	20,7	167	10,3	0,14	0,13	0,08	32,7				
2022/54н	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	0,7	21,03	4,65	3,82	7,17	0,755	0	0	0	0,04	0	0	0	0,3				
ПРОМ.	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	0	0,085	0,04	0	0				
ПРОМ.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0				
Всего		740	36,89	13,48	69,89	556,77	786,85	1355,28	97,75	171,12	411,42	7,625	69,46	26,13	216,95	18,79	0,313	0,238	0,08	201,25				

№ рацииона	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			
2022/54-11с	Суп крестьянский с крутой (крупа рисовая)	250	6.17	7.22	14.07	146.1	24	297.67	28.73	22.75	86.45	0.93	3.26	3.76	54.23	8.24	0.07	0.071	0	133.32			
			Каша гречневая																				
			2022/54-4г	150	8.3	6.3	36	233.7	2.35	219.8	13.29	120.54	180.98	4.038	2	3.51	14.149	0	0.21	0.115	0.06	15	
			2022/54-4м	75	13.7	13.1	12.4	221.3	36.55	5.1	162	0	170	1.8	0	0	0	3	0.08	0.3	0.9	0.3	
2022/54гн	200	0.2	0	6.4	26.6	0.77	21.03	4.65	3.82	7.17	0.755	0	0	0	0.04	0	0	0	0.3				
Пром.	Хлеб рженичный	50	3.3	0.5	19.8	98	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12	0	0.085	0.04	0	0			
<b>Всего</b>		725	31.67	27.22	88.67	725.7	266.67	661.1	223.17	170.61	519.6	9.473	7.46	10.02	80.379	11.28	0.445	0.526	0.96	148.92			



№ 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			
2003/121	Суп картофельный с рисом и Ц/БР	250	7.45	6.96	15.96	156	21.68	449.57	15.85	26.8	97.37	1.1	5.15	4.35	65.02	6.84	0.093	0.086	0	128.79			
1999/282	Каша пшенная(расыпная) таргс	150	6.52	5.08	36.36	217.25	5.34	106.09	15.35	43.32	122.98	1.41	2.37	12.26	14.9	0	0.181	0.019	0.06	15.25			
1999/367	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	13.31	6.92	10.61	157.96	110.3	333.15	78.55	41.23	199.45	0.96	91.95	12.7	418.57	0.98	66.07	0.135	0.31	44.13			
1999/587	Коктель "Бодрасть"																						
2003/413	"Хлеб ржанопшеничный	200	0.36	0.03	34.89	141.27	12	217.8	22.4	9.2	16.4	0.69	0.027	0.105	2.69	14.8	0.02	0.02	0	0			
ГОСТ		50	3.3	0.6	19.8	98	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12	0	0.085	0.04	0	0			
<b>Всего</b>		<b>785.25</b>	<b>30.94</b>	<b>19.59</b>	<b>117.62</b>	<b>770.48</b>	<b>352.32</b>	<b>1224.11</b>	<b>146.65</b>	<b>144.05</b>	<b>511.2</b>	<b>6.11</b>	<b>101.697</b>	<b>32.165</b>	<b>513.18</b>	<b>22.62</b>	<b>66.449</b>	<b>0.3</b>	<b>0.37</b>	<b>188.17</b>			

№ рациона	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			
10 день Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,67	22,32	167,7	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159	3,64	0,3	0,3	0,88	0,13	119		
	Запеканка из творога со стученным																						
	Молоком	150/20	10,23	7,5	36,7	323,9	293,82	69,78	1,8	40,6	43,7	0	0,02	0,01	0	0,3	0,09	0,22	0	0,48			
	Кофейный напиток																						
	2022/54-с	200	3,8	2,9	11,3	86	25,2	78,6	145	4	50	0,1	0,01	0	0	1,3	0,04	0	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	13,44	68,32	162,4	94	11,6	18,8	60	1,55	1,76	2,19	9,6	0	0,048	0,016	0	0			
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	0	0,085	0,04	0	0			
Пром.																							
Всего		710	186,62	179,65	236,86	590,02	1123,6	1393,1	1099,1	313,3	967	175,39	277,97	187,34	350,6	174,94	170,473	170,936	170,13	289			