

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ "Хиславичская СШ" на 2023-2024 учебный год. На бесплатной основе (14.10.2023)

Приложение № 1 к плану питания на 2023-2024 учебный год. На бесплатной основе (14.10.2023)

2023 года



№ 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	
День 1 Завтрак 25.1к	Каша овсяная с маслом	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	
	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 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. (суп)	100	1	1	12	53	26	276	16	9	11	2,2	2	0,3	6	10	0,03	0,02	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	

№ 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	Биточек из сырцов	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	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	
	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	

№ 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	Капуста 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				
	2022/54н	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				
	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				
	Пром.	Фрукты(макарин)	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				
2022/54-12г	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				
2022/54-29м	Фрикдельки из говядины	80	10,95	9,72	5,4	153	192	186	15	13	102	1,47	21	0,6	38	0	0,03	0,07	0,03	6,48				
2022/54-3г	Чай с лимонном 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 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		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 натуральны	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			
2022/54-2гн	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 пшеничн	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
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			
																					20	19,7	82,1
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			

№ 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 6 Завтрак	2022/54-16к	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	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. фрукты(ма نادارين)	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-	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169	2,36	0,08	0,08	0	147				
Завтрак	12м	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				
	2022/54-	Хлеб пшеничный																							
	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	0,03	0,01	0	45				
	Пром	Хлеба 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	Яблоко	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				

№ 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				
2022/54-4г	Каша гречневая рассыльная	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				
2022/54-5с	Соус молочный																							
2022/54-5н	Натуральный сахаром	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				
2022/54н	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	0.03	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				
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				

Лень 8 Завтра

	№ рациона	Наимено ваные блюда	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	2022/5-1	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				
	9к	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				
Завтрак	2022/5-1гн	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 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				
Всего	Пром	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				
	Пром	Фрукт (яблоко)	545	13,2	12,7	74,8	458,2	598,25	614,55	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					
2022/54-11r	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.9	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	Курица тушеная с морковью	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					
2022/54n	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	0.049	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	269.95	4.22	65.54	17.05	150.52	11.54	0.239	0.193	0.11	310.1					