

Приложение 1 к приказу № 56 от 31.08.2023

Директор МБОУ "Б.Ключевская СОШ"

 Е.Н.Ланина



Примерное 10-дневное цикличное меню для обучающихся 1-4 классов

1 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,08	11,18	33,48	260	42	37	175	3	0	0,08	0,25	0
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
15	сыр (Российский)	20	4,64	5,9		72	88	8,8	63	5,6	32	2,7		0,8
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	1,9	3,3	8	6,7		1,7	7,3	
	круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
	йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	12	3,8	12	0,6	2,4		2,7	0,7
	итого	595	19,72	36,52	101,13	801	149,8	56,9	299,4	88	130,4	36,08	10,25	1,7

2 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
243	тефтели	100	7,49	9,19	8,24	147	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,74	4,28	32,02	189	18	16	87	1,2		0,17	0,08	
71	овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	итого	540	16,62	13,92	87,9	546,2	188,5	94,5	368,5	8,4	52	4,97	1,35	42,4

3 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
82	борщ с капустой и картофелем	250	9,8	6,9	10,9	151,75	24	10	76	0,4	73	0,02	0,01	4,8
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
	булочка	70	5,95	4,9	42,0	245	3,7	4	13	11	23	26		0,2
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	93	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	яблоко	160	0,41	0,28	18,33	84,1	1,6	2,3	1,4	12	0,6		2	11
	итого	720	19,45	12,5	105,73	635,85	155	58,5	220,5	31,4	96,7	26,62	2,01	19,2

4 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
229	рыба, тушеная с овощами	90	8,61	4,6	3,04	92,8	30	55	280,00	1	0,04		0,11	2,6
304	рис отварной	150												
	кукуруза консервированная	60												
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1		26					
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	мини рулет	35												
	итого	565	21,05	21,81	94,63	643,9	249,8	178,2	588,1	16,9	24,4	4,23	0,27	18,3

5 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
289	рагу из птицы	200	17,4	21,2	31	384	19	27	80	0,9	23		0,06	4,6
45	капусты	100	1,31	3,25	6,46	60	46	15	55	0,8	92	0,04		16
	сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	итого	530	22,08	24,75	76,96	619,6	198	88	271	5,4	115	0,44	0,06	21,7

6 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
120	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	6,75	19,25	161,5	59	8	50	0,2	12		0,03	0,3
209	яйца вареные	40	6,45	5,8	0,4	80	56	12	198	1,8	160			
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,2		2,4	1,1	73	5,6		
	батон	30	2,25	0,87	15,4	78	125	41	129	3,6		0,4		0,2
382	какао с молоком	200	2,04	1,77	8,8	59,3	128	500	734	14	3	0,2		
	йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	12	3,8	12	0,6	2,4		2,7	0,7
	итого	630	20,32	23,64	59,98	529,8	381,2	564,8	1125,4	21,3	250,4	6,2	2,73	1,2

7 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
291	плов из птицы	200	16,95	10,46	35,73	305	10,62	15,45	65,3	0,314			0,032	2,23
71	овощи натуральные свежие	70	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	133	1,5	2,5	2,5	2,4	15	0,4	1,2	21
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	итого	500	20,34	10,91	83,37	515,2	137,12	64,95	196,8	6,314	32	4,8	1,232	44,43

8 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
102	суп картофельный с горохом	250	7,8	3,25	15,9	210	29	17		0,8	3	0,06		0,57
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,7	1,2	1,1	4,4	0,1	0,2		3
	круассан	45	4,1	10,1	21,1	180	3,7	4	13	11	23	26		0,2
4	хлеб (сухарики)	40	3,16	0,4	13,32	93	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	яблоко	160	0,41	0,28	18,33	84,1	1,6	2,3	1,4	12	0,6		2	11
	итого	695	15,60	14,05	83,85	629,10	160,00	65,50	144,50	31,80	26,70	26,66	2,00	14,97

9 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
266а	котлета	90	8,43	10,3	9,3	165,4	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
171	каша гречневая	150	6,68	7,2	29,9	243,8	70	98	298	8		0,53	0,2	
71	овощи натуральные свежие	70	0,42	0,06	1,14	7,2		6			17	4		21
	хлеб	30	2,4	0,4	12,3	64	125	41	129,00	3,6		0,4		0,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	12	6	8	0,8				
	итого	540	18	17,98	67,64	540,4	251,00	#####	765,00	13,60	37,00	4,93	0,27	21,40

10 день

горячий завтрак

№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	минеральные вещества				витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
293	птица жареная	100	8,1	7,7	2	109,3	14	21	150	1,2	15	0,2		
128	картофельное пюре	200	3,1	9,16	18	173	24	18	45	0,3	38		0,1	6
52	салат из свеклы отварной	60	0,7	3	4,13	46,4	3,7	5	9	4,2	2,4	1,6		12
	сок фруктовый	200	1		25	105,6	8	5	7	0,1				0,9
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70	125	41	129	3,6		0,4		0,2
	итого	590	15,27	20,16	63,63	504,3	174,7	90	333	9,4	55,4	2,2	0,1	19,1