

Приложение 1 к приказу № 75 от 29.11.2022 г.

Утверждаю.
 Директор МБОУ «Б.Ключевская СОШ»
 Е.Н.Ланина



Примерное 10-дневное цикличное меню для обучающихся 1–11 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	
	пряники	60	6,42	3,86	48,9	217	9			0,6		0,08		
	итого	520	19,54	29,08	112,93	753,0	143,1	110,1	274,4	43	105	10,16	7,55	0,8
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	фрикадельки	100	7,49	9,19	8,24	147	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
203	макаронные изделия отварные с маслом	155	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	545	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		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
82	борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,8	98,4	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	180	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	
	итого	545	11,07	10,22	88,3	433,4	153,4	56,2	219,1	19,4	96,1	26,62	0,01	8,2	
4 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	биточки (мясо/птица)	90	8,43	10,3	9,3	165,4	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2	
171	каша гречневая	150	8,9	9,6	39,9	280	70	98	298	8		0,53	0,2		
	кукуруза консервированная	50	1,4		8	44	42	13	41	0,4	0,2	1,3		5,3	
	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	520	22,1	20,2	96,7	665,0	289	186	625	13,3	20,2	2,23	0,27	6,6	
5 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	150	3,1	9,16	18	173	24	18	45	0,3	38		0,1	6	
52	салат из свеклы отварной	50	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	530	15,27	20,16	63,63	504,3	174,7	90	333	9,4	55,4	2,2	0,1	19,1
6 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
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	50	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		
	итого	540	17,82	22,44	43,98	444,8	369,2	561	1113,4	20,7	248	6,2	0,03	0,5
7 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
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
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
	итого	500	19,81	10,84	66,37	442,5	136,62	62,45	220,3	3,914	17	4,4	0,032	23,43
8 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
102	суп картофельный с горохом	250,00	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
	итого	535,00	15,19	13,77	65,52	545	158,4	63,2	143,1	19,8	26,1	26,66		3,97
9 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	80	8,61	4,6	3,04	92,8	30	55	280,00	1	0,04		0,11	2,6
128	картофельное пюре	150	3,1	8,2	30	216	24	18	45,00	0,3	38		0,1	6
	зеленый горошек	50	2,58	0,17	3,38	20	2	4,8	8,00	7,2	8,4	5,1		9
	хлеб	30	2,4	0,4	12,3	64	125	41	129,00	3,6		0,4		0,2
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
	итого	510	17,29	22,37	80,72	525,8	182,50	121,30	464,50	14,50	61,44	5,90	1,41	38,80
10 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
266а	котлета	90	8,43	10,3	9,3	165,4	44	29	150	1,2	20		0,07	0,2
171	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,74	4,28	32,02	189	18	16	87	1,2		0,17	0,08	
45	салат из белокочанной 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	570	18,85	18,13	87,28	590	241	106	428	6,9	112	0,61	0,15	17,3