

«Согласовано»

И.В. Сенина
Светлана Алексеевна
С.А. Сенина



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СШ №7»

Л.А. Арапова



**Примерное 10- дневное цикличное меню обедов
для учащихся МБОУ «СШ №7»
на 2023-2024 учебный год
(сезон осенне-зимний)**

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
Обед															
71	Суп-лапша домашняя	250	0,06	0,03	0,51	135,34	0,006	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	
165	Котлета куриная	50	9	0,7	3,25	127,12	0,4	127,7	0	2,72	12,42	174,6	39,6	1,8	
304	Рис отварной с соусом	150/30	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7									
268	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	56,85									
	Итого	710	14,95	6,45	72,29	606,71	0,406	128,78	0	2,75	30,42	184,6	45,2	2,26	

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день															
Обед															
67	Борщ с курицей	250	45	3,5	10,9	119,9	0,006		0	0,03	6,9	7,2		0,18	
205	Подлива из мяса кур	70	3,12	2,66	14,18	74,7	0	26,36	0	0,2	26,36	77,9	9,8	1,5	
205	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,22	26,4	165,48	0,07	0,23	0	0,65	5	32,15	5,6	0,55	
359	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,06	0	0	2,86	4,845	12,3	24,63	1,11	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	700	57,18	10,73	97,33	559,78	0,136	26,59	0	3,74	43,105	129,55	40,03	3,34	

Итого	700	16,26	30,74	116,13	756,58	0,177	12,32	0,14	0,996	169,85	113,54	57,25	3,52
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

6-й день														
Обед														
173	Суп гороховый с курицей	250	2,72	8,76	3,81	179,34	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
302	Тфтели с соусом	50/30	7,5	8,4	7,9	127,12	0,03	0,69	0	0	23,25	171	21	0,99
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7								
268	Чай с лимоном	200	0,07	0	15	57,33								
Итого		710	17,52	23,82	77,94	651,19	0,328	2,12	0	0,91	67,57	404,73	170,43	8,03

7-й день																
Обед																
№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

8-й день																
Обед																
№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

81	Щи из свежей капусты с курицей	250	0,06	0,03		125,34	0,04	1,3	1,3	0,56	125,74	0,36	0,12	0,14
332	Зрза рубленая	60	15,6	14,18	0,18	128,2	0	0	0	0	0	0	0	0
205	Макарони с соусом	150/30	5,49	4,22	26,4	165,48	0,08	0,18	0,39	0,595	143,28	83	14,45	0,61

268	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	56,85	0,012	0,2	0,02	0,036	54	8	9,2	0,16
ПР	Хлеб ржаной	30	0,35	16,85	77,7									
	Итого	720	5,07	12,22	75,66	553,57	0,132	1,68	1,71	1,191	323,02	91,36	23,77	0,91

9-й день Обед

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У			B ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Ж	У	Ж	У									
67	Борщ с курицей	250	45	3,5	10,9	119,9	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775	
45	Салат "Витаминный"	30	0,79	1,95	3,88	21,74	0,08	0,18	0,39	0,595	143,28	83	14,45	0,61	
265	Плов с курицей	150	4,7	8,66	9,36	247,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,70	2	0,7	1,1	0	12	12	3,8	0,6	
359	Кисель из концентрата	200	1,40	0,14	9,98	122,00									
	Итого	660	14,04	18,26	70,99	588,84	2,18	2,66	1,64	0,915	410,33	144,2	42,38	2,265	

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У			B ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Ж	У	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

10-й день

Обед

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У			B ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Ж	У	Ж	У									
206	Рассольник с курицей	250	45	3,5	10,9	119,6	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
312	Оладьи из печени	60	3,6	8,21	26,84	84,24	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
165	Каша гречневая с соусом	150/30	12,6	7,83	52,11	334,8	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
126	Компот из сухофруктов	200	3,12	0	27	107,44									
	Итого	720	23,58	17,00	43,18	723,78	0,81	5,93	0,006	4,19	44,63	200,26	70,65	9,76	

Среднее по завтракам	703	15,26	16,97	74,23	627,03	0,72	26,782	8,95	2,05	195,58	266,23	80,46	4,55
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	------	--------	--------	-------	------