«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____ Бондарь А.В.
«24» марта 2023 год

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для учащихся 6-10 лет МБОУ Кривлякской СОШ №3 имени И.А. Высотина

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р- 260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	0	0,83	0	0	19,63	0	19,8	2,75
Р-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
Р-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:	**600**	36,02	24,64	83,68	**631,54**	0,03	31,83	0,00	0,00	113,17	120,00	40,94	7,17
	ОБЕД													
Р-71	Овощи натуральные свежие (соленые) огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	0,54	42	12	0,6
Р- 82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68
Р-268	Котлета мясная	90	9,23	9,81	11,07	195,3	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2
Р-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
Р-389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,25	84,8	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**765**	28,82	25,96	110,66	**828,64**	0,43	32,92	0	0	111,88	197,4	12	10,83
	Всего:		64,84	50,60	194,34	**1460,18**	0,46	64,75	0,00	0,00	225,05	317,40	52,94	18,00

Возрастная категория 6-10 лет

День 2-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-93	Суп молочный с макаронами	250	7,55	7	22,8	182,7	0,1	1,15	0	0	205,9	0	0	0,68
Р-42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
Р-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
пром.	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**560**	21,36	16,79	99,87	**625,31**	0,13	1,69	52	0	485,7	267	7	3,58
	ОБЕД													
Р- 64	Салат из свеклы отварной	60	0,83	4,95	4,8	66	0,75	5,44	0	0	22,29	0	12,09	0,78
Р-96	Рассольник ленинградский	200	5,1	7,12	9,45	126,67	0,14	10,78	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26
Р-229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,1	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85
Р-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**770**	29,64	24,85	89,99	**697,45**	0,99	22,95	0,07	0	128,76	156,66	77,64	3,36
	Всего:		58,45	41,64	189,86	**1322,76**	1,12	24,64	52,07	0	614,46	423,66	84,64	6,94

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ рец; Го	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-259	Жаркое по - домашнему	240	22,21	24,8	22,73	404,57	0	11,29	0	0	50,92	173,74	71	6,4
Р-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
	Итого:	**500**	26,97	25,28	82,65	**667,21**	0	16,89	0	0	99,12	278,74	71	9,9
	ОБЕД													
Р-64	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,6	3,4	48,8	0,012	10	0	0,3	15,8	12,1	12	0,21
Р- 108	Суп с клецками на куринном бульоне	200	2,84	3,9	13,36	99,6	0,12	4,24	0	0	35,2	0	0	1,04
Р-301	Птица тушеная (запеченная)	90	10,9	9,7	2,6	140,25	0,2	0,01	0	0	31	0	0	0,9
Р-128	Картофелное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,12	18,69	0	0	43,72	0	28,77	1,08
Р-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**760**	22,52	27,51	96,9	**730,95**	0,497	41,44	0	0,9	262,72	92,1	53,77	3,63
	Всего:		43,78	52,79	179,55	**1398,16**	0,497	58,33	0	0,9	361,84	370,84	124,77	13,53

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р- 260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	0	0,83	0	0	19,63	0	19,8	2,75
Р-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
Р-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12
	Итого:	**500**	26,41	22,84	85,3	**660,05**	0,21	8,23	0	0	62,91	99	22,8	10,12
	ОБЕД													
Р-41	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,015	1,04	0	0	12,42	0	17,1	0,33
Р-87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8	0	7,3	0	0	36,24	0	37,88	1
Р-278	Тефтели мясные, соус 60/30	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,6	0	0,125	34,3	198	17,84	0,8
Р-321	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	0	83,2	0	30,98	1,21
Р-211	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**760**	22,7	22,87	80,26	**698,48**	0,015	34,68	0	0,125	166,36	198	103,8	3,36
	Всего:		49,11	45,71	165,56	**1358,53**	0,225	42,91	0	0,125	229,27	297	126,6	13,48

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	0,06	0,96	46	0	43,3	191	45,65	2,08
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:	**560**	30,98	18,56	78,47	**599,44**	0,06	28,96	46	0	118,9	311	58,65	5,35
	ОБЕД													
Р-64	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,6	3,6	3,45	48,8	0	9,99	0	0	15,8	11,51	6,09	0,02
Р-55	Свекольник	200	3,85	7,88	21,35	137,2	0,175	16,28	0,175	0	66,25	61,25	0,26	2,8
Р-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0	0,94	0	0	60,15	0	24,36	1,13
Р-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88
Р-389	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	14	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**770**	27,41	29,98	96,85	**837,18**	0,205	35,21	0,175	0	168,34	72,76	38,85	5,23
	Всего:		54,22	48,54	175,32	**1436,62**	0,265	64,17	46,18	0	287,24	383,76	97,5	10,58

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-182	Каша молочная с маслом	200/5	7,30	8,2	28,39	195,05	0	0	0	0	41	0	21	0,6
Р-337	Яйцо отварное	60	6,6	6	0,4	82	0,04	0	0	0	28,7	0	0	1,3
Р-2	Хлеб с маслом	40\10	3,12	7,57	14,86	132,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Р-383	Какао со сгущен молоком	200	3,67	2,16	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:	**615**	21,59	24,13	76,84	**594,85**	0,04	25,38	0,00	0,00	247,70	23,00	52,00	2,84
	ОБЕД													
Р-71	Овощи натуральные свежие (соленые) огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	0,54	42	12	0,6
Р-88	Щи из капусты	200	4,2	5,2	8,3	111,4	0	1,2	0	0	0	0	0	0
Р-294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,38	14,76	8,4	195,7	0,05	22,5	0	0,63	12,6	23,4	18	0,81
Р-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,45	5,7	17,1	139,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Р-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**760**	29,61	26,47	94,73	**720,60**	0,10	42,70	0,00	1,23	150,14	145,40	43,00	1,81
	Всего:		51,2	50,6	171,57	**1315,45**	0,135	68,08	0	1,23	397,84	168,4	95	4,65

Возрастная категория 6-10

День 7-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-268	Котлета мясная	90	9,23	9,81	11,07	195,3	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2
Р-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Итого:	**500**	**25,25**	17,61	77,55	**580,92**	0,11	3	0	0	72,54	252,4	8,14	5,05
	ОБЕД													
Р- 64	Салат из свеклы отварной	60	0,83	4,95	4,8	66	0,75	5,44	0	0	22,29	0	12,09	0,78
Р-104	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,8	0	7,76	0	0	26,7	0	29,35	1,29
Р- 260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	0	0,83	0	0	19,63	0	19,8	2,75
Р-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
Р-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**760**	34,05	33,16	116,42	**913,21**	0,41	19,63	0	0	111,26	8	61,24	10,17
	Всего:		59,3	50,77	193,97	**1494,13**	0,52	22,63	0	0	183,8	260,4	69,38	15,22

Возрастная категория 6-10

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-278	Тефтели мясные, соус 60/30	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,6	0	0,125	34,3	198	17,84	0,8
Р-128	Картофелное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,12	18,69	0	0	43,72	0	28,77	1,08
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
Р-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
Пром.	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	103,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**525**	18,21	20,62	108,34	**699,87**	0,165	27,79	0	0,725	234,82	375	59,61	4,98
	ОБЕД													
Р-41	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,015	1,04	0	0	12,42	0	17,1	0,33
Р-208	Суп с вермишелью на куринном бульоне	200	2,6	5,5	17,6	106,7	0	4,3	0	0	0	0	0	0
Р-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	0,06	0,96	46	0	43,3	191	45,65	2,08
Р-389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,25	84,8	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**720**	27,98	25,35	107,54	**742,02**	0,075	14,3	46	0	69,72	191	62,75	5,21
	Всего:		46,19	45,97	215,88	**1441,89**	0,24	42,09	46	0,725	304,54	566	122,36	10,19

Возрастная категория 6-10 лет

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-469	Запеканка из творога со сгущен молоком 150/20	170	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,9	48,92	0,84
Р-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8
	Фрукт	150	0,9	0,9	22,05	105,45	0,05	22,5	0	0	36	0	20,25	4,95
	Итого:	**520**	30,76	20,7	75,65	**493,05**	0,14	24,84	1,33	0	332,3	398,1	69,17	7,59
	ОБЕД													
Р-12	Кукуруза консервированная(подгорнировка)	20	0,6	1,2	1,6	19,86	0	1,86	0	0	3,7	0	3,9	0,13
Р- 82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68
Р-259	Жаркое по - домашнему	230	21,29	23,77	21,79	387,71	0	10,82	0	0	48,8	166,5	67,97	6,17
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**715**	37,27	35,1	65,77	**721,68**	0,14	30,1	0	0	106,6	166,5	71,87	8,25
	Всего:		68,03	55,8	141,42	**1214,73**	0,28	54,94	1,33	0	438,9	564,6	141	15,84

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,1	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85
Р-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2
Р-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
	Итого:	**510**	20,85	13,13	97,52	**587,54**	0,12	4,13	0,07	0	182,77	235,46	65,13	3,75
	ОБЕД													
Р-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	7,9	7,04	13,44	135,5	0	8,9	0	0	0,98	0	28,38	3,64
Р-336	Капуста тушеная с мясом	240	23,64	18	16,39	322,8	0,13	5,66	0	0	46,14	0	0	2,28
Р-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**700**	36	25,64	86,87	**708,3**	0,13	20,16	0	0	75,52	8	28,38	6,72
	Всего:		56,85	38,77	184,39	**1295,84**	0,25	24,29	0,07	0	258,29	243,46	93,51	10,47