

МБОУ Ирбинская СОШ №6

Утверждаю:

Директор МБОУ

Ирбинской СОШ № 6



Наприенко Т.А.

**10-дневное цикличное меню
для питания учащихся
с 6-10 лет, 11лет и старше
МБОУ Ирбинская СОШ №6**

Пгт. Большая – Ирба, 2025 г.

День: первый (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-21к	Каша молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,29	0,57	41,5	211	157	222	33	0,86
54-1з	Сыр порционный	10	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,21	78	26	264	150	11	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		11,4	13,7	74,1	464,2	0,4	1,3	119,5	407,5	453,5	398,3	63,0	6,0
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-7с	Суп лапша с курицей	250	3,15	2,37	26,3	139,0	0,6	35	88	24,26	114	271	105	3
54-4м	Котлета мясная	90	16,4	15,7	14,9	265,6	0,2	0,11	19,9	265	36	165,6	24	2,33
54-5г	Перловка отварная	150	4,4	5,2	30,4	187,1	0,04	0	20,2	73,2	19,5	142,5	17,2	0,8
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		27,8	23,7	121,3	812,5	0,9	39,6	129,8	609,9	211,0	608,4	170,2	9,9
	Всего		39,2	37,4	195,4	1276,7	1,3	40,9	249,3	1017,4	664,5	1006,6	233,2	15,9

День: первый (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-21к	Каша молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,37	0,36	0,71	51,87	263,75	196,25	277,5	41,25	1,07
54-1з	Сыр порционный	15	4,6	5,9	0	71,6	0,1	0,21	78	26	264	150	11	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		14,3	17,5	82,6	544,4	0,5	1,4	129,9	460,2	492,8	453,8	71,3	6,2
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-7с	Суп лапша с курицей	250	3,15	2,37	26,3	139,0	0,6	35	88	24,26	114	271	105	3
54-4м	Котлета мясная	100	18,3	17,5	16,5	295,1	0,23	0,12	22,1	294,7	40	184,0	26,7	2,59
54-5г	Перловка отварная	200	5,9	7	40,6	249,5	0,1	0	27	97,6	26	190	23	1,07
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		31,2	27,3	133,1	904,4	1,0	39,6	138,8	664,0	221,5	674,3	178,7	10,5
	Всего		45,5	44,8	215,7	1448,8	1,5	41,0	268,7	1124,2	714,3	1128,0	250,0	16,6

День: второй (вторник)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рц	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,19	10	23	753	40	84	28	1
54-2м	Гуляш	80	14,8	12,3	3,3	183	0,16	1,41	32	321,7	14,16	165,8	23,3	2,5
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		18,8	18,0	83,4	569,5	0,4	11,9	70,0	1220,2	82,8	273,4	68,4	7,4
ОБЕД														
№ рц	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-2с	Суп Борщ со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	138,0	0,09	8,45	168,3	330,75	42	53,25	24	1,1
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-21м	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	0,15	3,6	30,7	381,7	21,7	220	111,7	1,87
пром.	Кефир	200	5,6	5	22	150								
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		50,6	19,2	80,8	702,0	0,4	12,6	223,5	929,6	108,2	347,2	160,3	7,7
	Всего		69,5	37,2	164,2	1271,5	0,7	24,5	293,5	2149,8	191,0	620,5	228,7	15,1

День: второй (вторник)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,31	13,6	31,7	833	52	112	37,3	1,4
54-2м	Гуляш	100	17,7	14,8	4	220	0,2	1,7	38,4	386	17	199	28	3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		23,0	21,7	86,8	634,1	0,5	15,8	85,1	1364,5	97,7	334,6	82,4	8,3
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-2с	Суп Борщ со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	138,0	0,09	8,45	168,3	330,75	42	53,25	24	1,1
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,18	4,32	36,8	458	26	264	134,0	2,24
пром.	Кефир	200	5,6	5	22	150								
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		57,1	19,7	81,1	733,0	0,4	13,3	229,6	1005,9	112,5	391,2	182,6	8,1
	Всего		80,1	41,4	167,9	1367,1	0,9	29,1	314,7	2370,4	210,2	725,7	265,0	16,4

День: третий (среда)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,16	2,36	147	383	20	234	108	2,02
54-5з	Салат из белокачанной капусты.	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122	248	40	30	15	0,56
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
340	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60	4,8	197	34	23	13	0,3
	Итого		30,4	14,4	93,7	629,8	0,3	99,1	276,3	1025,4	132,5	316,3	156,4	6,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,3	116,9	0,1	4,6	126,7	277,7	13	45	16	0,67
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,19	10	23	753	40	84	28	1
277-367р	Тефтеля рыбная	60	8,1	1,6	5	66,7	0,3	0,25	159	274	36	176	28	0,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		19,5	11,8	75,7	486,3	0,6	15,4	323,7	1450,2	117,7	328,6	89,1	6,4
	Всего		49,9	26,2	169,4	1116,1	0,9	114,5	600,0	2475,5	250,2	644,8	245,5	13,2

День: третий (среда)

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,06	11,5	64,4	132	17	18	10	0,47
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	293,2	0,2	2,95	183,7	478,7	25	292,5	135	2,52
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
340	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60	4,8	197	34	23	13	0,3
	Итого		36,2	13,4	97,6	560,3	0,4	76,4	255,4	1005,1	114,5	362,8	178,4	7,2
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,3	116,9	0,1	4,6	126,7	277,7	13	45	16	0,67
277-367р	Тефтеля рыбная	80	10,8	2,13	6,7	88,93	0,37	0,86	199	342,5	45	220	35	1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,31	13,6	31,7	833	52	112	37,3	1,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		23,5	13,5	80,1	536,1	0,8	19,6	372,4	1598,7	138,7	400,6	105,4	7,0
	Всего		59,7	26,9	177,7	1096,4	1,2	96,0	627,8	2603,7	253,2	763,3	283,8	14,2

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-4м	Котлета мясная	90	16,4	15,7	14,9	265,6	0,2	0,11	19,9	265	36	165,6	24	2,33
54-43гн	Чай с ягодой	200	0,3	0	19,5	79,1	0,01	0,76	1,52	49,1	9,5	12	6,8	0,83
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		22,1	21,0	103,1	687,7	0,3	1,4	46,0	531,3	90,0	251,5	55,4	7,9
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1с	Суп Щи со сметаной	250	8,3	24,3	29	367,8	0,4	60	285	743	197	153	64	2
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,8	0,35	10,5	30,03	903,1	28,6	254,1	49,5	3,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		32,6	45,3	64,3	795,2	0,8	71,0	315,0	1816,6	258,1	433,4	132,5	10,6
	Всего		54,7	66,3	167,4	1482,9	1,1	72,4	361,0	2347,8	348,1	684,9	187,9	18,5

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4м	Котлета мясная	100	18,3	17,5	16,5	295,1	0,23	0,12	22,1	294,7	40	184,0	26,7	2,59
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-43гн	Чай с ягодой	200	0,3	0	19,5	79,1	0,01	0,76	1,52	49,1	9,5	12	6,8	0,83
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		24,0	22,8	104,7	717,2	0,4	1,4	48,2	561,0	94,0	269,9	58,1	8,2
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1с	Суп Щи со сметаной	250	8,3	24,3	29	367,8	0,4	60	285	743	197	153	64	2
54-9м	Жаркое по-домашнему	270	28,1	26,2	24,1	445,2	0,425	12,86	36,8	1007	35,1	312	60,7	4,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		38,6	50,9	69,5	890,6	0,8	73,4	321,8	1920,5	264,6	491,3	143,7	11,4
	Всего		62,6	73,7	174,2	1607,8	1,2	74,7	370,0	2481,4	358,6	761,2	201,8	19,6

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-8с	Суп Гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38	0,23	6	22	0,57	0,037	0,1	0,037	0,002
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	45	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		19,01	18,1	119,8	706,0	3,3	8,7	27,0	183,6	120,5	27,4	44,0	7,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-10с	Суп Шахтерский	250	9,8	24,7	58,3	494,4	0,4	35	191	1067	147	259	93	3
54-4г	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,4	0	20	117	46	180	59	5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,1	11	9,18	271	32	92	19	1,35
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		28,6	39,2	130,0	988,0	0,9	47,9	222,6	1652,4	263,5	560,3	191,4	13,3
	Всего		47,6	57,3	249,8	1694,0	4,2	56,6	249,7	1836,0	384,0	587,6	235,4	21,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-8с	Суп Гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38	0,23	6	22	0,57	0,037	0,1	0,037	0,002
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	45	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		19,0	18,1	119,8	706,0	3,3	8,7	27,0	183,6	120,5	27,4	44,0	7,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-10с	Суп Шахтерский	250	9,8	24,7	58,3	494,4	0,4	35	191	1067	147	259	93	3
54-3м	Голубцы ленивые	120	10,08	9,1	7,7	154,1	0,12	13,2	11,01	325,2	38,4	110,4	22,8	1,62
54-4г	Гречка отварная	200	11,1	8,4	48	311,6	0,44	0	25,6	292	20	241,3	160	5,39
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		33,1	42,6	136,5	1062,8	1,0	50,1	230,1	1881,6	243,9	640,0	296,2	13,9
	Всего		52,2	60,7	256,3	1768,8	4,2	58,8	257,1	2065,2	364,4	667,3	340,2	21,6
	Итого за неделю		260,8	224,4	946,2	6841,2	8,2	308,8	1753,4	9826,4	1837,8	3544,4	1130,7	83,6
	В среднем за день		52,2	44,9	189,2	1368,2	1,6	61,8	350,7	1965,3	367,6	708,9	226,1	16,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 6 - 10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-16к	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	0,19	0,53	27,2	157	116	124	27	0,53
пром.	Печенье	20	1,4	3,8	13	92	0,13	0	0,01	110	29	0	20	2,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,2	1	15,6	265	144	1,31	34	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		11,4	13,9	83,2	502,6	0,5	2,0	42,8	677,5	317,5	144,6	96,0	7,4
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-12с	Суп Рыбный	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	472	84	136	43	1
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-8м	Тефтеля мясная	60	12,3	10,7	7,5	175,7	0,14	1,19	7,29	223,5	16,5	126	16,5	1,8
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		31,0	21,2	107,8	749,1	0,5	13,0	251,8	1014,2	157,8	346,2	93,4	7,7
	Всего		42,4	35,1	191,0	1251,7	1,0	15,0	294,6	1691,6	475,3	490,7	189,4	15,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-16к	Каша Дружба	250	6,25	7,25	30,12	211,12	0,23	0,66	34	196,2	145	155	33,75	0,66
пром.	Печенье	40	2,8	7,6	26	184	0,13	0	0,01	110	29	0	20	2,1
54-7гн	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,2	1	15,6	265	144	1,31	34	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		14,1	19,2	102,2	636,8	0,6	2,2	49,6	716,7	346,5	175,6	102,8	7,6
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-12с	Суп Рыбный	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	472	84	136	43	1
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-8м	Тефтеля мясная	80	13,7	11,8	8,3	195,2	0,15	1,32	8,1	248,3	18,3	140	18,3	2
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		32,4	22,3	108,6	768,6	0,5	13,1	252,6	1039,0	159,6	360,2	95,2	7,9
	Всего		46,4	41,5	210,8	1405,4	1,1	15,3	302,2	1755,6	506,1	535,7	197,9	15,5

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11,05	11	6,6	169,7	0,135	14,45	51,5	371,5	42	116,5	24	1,83
54-11г	Картофельное пюре	100	2,14	3,47	13,2	92,9	0,153	6,8	15,86	416,6	26	56	18,7	0,068
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		14,2	14,5	76,2	490,8	0,3	21,8	82,4	933,6	96,7	196,1	59,8	5,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
		(г)	Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4с	Рассольник	250	9,8	24,5	66,3	525,1	0,5	43	167	2060	147	248	94	4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,5	37,0	203	0,06	1,44	26,6	46,00	6	72,00	24	0,50
294м	Котлета из птицы	90	13,6	13,7	9,3	214,9	0,135	0,55	5,67	206,4	26,37	129,6	57,6	1,26
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		29,2	43,1	129,0	1020,6	0,7	45,5	199,3	2482,9	211,9	475,9	194,6	10,6
	Всего		43,4	57,6	205,2	1511,4	1,0	67,2	281,7	3416,4	308,5	671,9	254,4	16,3

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	0,203	21,7	77,2	557,2	63	174,7	36	2,75
54-11г	Картофельное пюре	100	2,14	3,47	13,2	92,9	0,153	6,8	15,86	416,6	26	56	18,7	0,068
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		19,8	19,9	79,5	575,7	0,4	29,0	108,1	1119,3	117,7	254,3	71,8	6,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4с	Рассольник	250	9,8	24,5	66,3	525,1	0,5	43	167	2060	147	248	94	4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,0	49,3	270,5	0,08	1,92	35,5	61,30	8	96,0	32	0,67
294м	Котлета из птицы	100	15,1	14,8	10,3	235,0	0,15	0,62	6,3	229,3	29,3	144	64,0	1,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		31,9	45,7	142,3	1108,2	0,7	46,0	208,8	2521,1	216,8	514,3	209,0	10,9
	Всего		51,7	65,6	221,8	1683,9	1,1	75,0	316,9	3640,3	334,5	768,5	280,8	17,6

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4г	Гречка отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	0,33	0	19,2	219	15	181,0	120	4,04
54-21м	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	0,15	3,6	30,7	381,7	21,7	220	111,7	1,87
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		41,1	10,9	103,6	633,7	0,3	17,5	95,1	749,4	89,5	259,3	127,0	5,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-8с	Суп Гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38	0,23	6	22	0,57	0,037	0,1	0,037	0,002
54-5.1р	Котлета рыбная	80	9,92	3,36	4	85,92	0,15	0,43	114,4	229,6	36,8	142,4	142,4	31,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,19	10	23	753	40	84	28	1
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		24,4	25,8	161,3	1044,7	0,9	19,9	264,2	1829,1	232,1	525,7	171,7	41,9
	Всего		71,4	36,7	264,9	1678,4	1,2	37,4	359,3	2578,5	321,6	784,9	298,7	47,7

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,18	4,32	36,8	458	26	264	134,0	2,24
54-4г	Гречка отварная	200	11,1	8,4	48	311,6	0,44	0	25,6	292	20	241,3	160	5,39
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		50,3	11,2	95,6	683,9	0,7	6,3	64,9	947,4	84,5	534,6	314,4	11,5
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-8с	Суп Гороховый	250	8,88	6,53	23,01	176,38	0,23	6	22	0,57	0,037	0,1	0,037	0,002
54-5.1р	Котлета рыбная	100	12,4	4,2	5	107,4	0,19	0,54	143	287	46	178	39	0,89
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,31	13,6	31,7	833	52	112	37,3	1,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		28,2	18,0	87,1	614,1	0,7	20,6	211,7	1266,0	126,7	313,7	93,4	6,2
	Всего		78,5	29,2	182,7	1298,0	1,4	26,9	276,6	2213,4	211,2	848,2	407,8	17,7

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-8м	Тефтеля мясная	60	12,3	10,7	7,5	175,7	0,14	1,19	7,29	223,5	16,5	126	16,5	1,8
54-43гн	Чай с ягодой	200	0,3	0	19,5	79,1	0,01	0,76	1,52	49,1	9,5	12	6,8	0,83
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		18,0	16,0	95,7	597,8	0,3	2,5	33,4	489,8	70,5	211,9	47,9	7,4
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-11с	Суп Крестьянский	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,09	8	129	244,3	32	50,5	19,3	0,62
54-4г	Гречка отварная с мясом	220	28,1	22,3	36,46	458,5	0,52	0,17	52,8	535	26,6	370	143,3	6,74
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		36,5	29,9	73,1	707,3	0,6	10,1	184,3	976,7	97,1	449,8	183,0	11,3
	Всего		54,5	45,9	168,8	1305,1	0,9	12,6	217,6	1466,4	167,6	661,7	230,9	18,7

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1г	Макароны отварные	200	5	5,3	35,0	208	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-8м	Тефтеля мясная	80	13,7	11,8	8,3	195,2	0,15	1,32	8,1	248,3	18,3	140	18,3	2
54-43гн	Чай с ягодой	200	0,3	0	19,5	79,1	0,01	0,76	1,52	49,1	9,5	12	6,8	0,83
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		19,4	17,1	96,5	617,3	0,3	2,6	34,2	514,6	72,3	225,9	49,7	7,6
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-11с	Суп Крестьянский	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,09	8	129	244,3	32	50,5	19,3	0,62
54-4г	Гречка отварная с мясом	250	36,6	29,1	36,7	554,9	0,59	0,25	67,2	671	31,6	451	153,3	7,9
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	51,5	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		45,00	36,70	73,3	803,7	0,7	10,2	198,7	1112,7	102,1	530,8	193,0	12,4
	Всего		64,4	53,8	169,8	1421,0	1,0	12,8	232,8	1627,2	174,4	756,7	242,7	20,0

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4с	Рассольник	250	9,8	24,5	66,3	525,1	0,5	43	167	2060	147	248	94	4
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Печенье	30	2,4	6,7	23,7	165,1								
	Итого		12,9	31,2	130,4	852,8	0,5	44,5	167,0	2241,5	181,5	275,3	114,0	8,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-17с	Суп овощной	250	1,76	4,7	10,1	89	0,11	8,5	123,5	0,32	0,21	0,45	0,019	0,026
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,16	2,36	147	383	20	234	108	2,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		31,3	13,2	59,7	481,2	0,3	11,4	270,5	553,8	52,7	260,7	127,0	6,8
	Всего		44,2	44,4	190,1	1334,0	0,8	55,9	437,5	2795,2	234,2	536,0	241,0	15,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-4с	Рассольник	250	9,8	24,5	66,3	525,1	0,5	43	167	2060	147	248	94	4
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,41	0	33,7	135	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Печенье	30	2,4	6,7	23,7	165,1								
	Итого		12,9	31,2	130,4	852,8	0,5	44,5	167,0	2241,5	181,5	275,3	114,0	8,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-17с	Суп овощной	250	1,76	4,7	10,1	89	0,11	8,5	123,5	0,32	0,21	0,45	0,019	0,026
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	0,2	2,95	184	479	25	292,5	135	2,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		38,1	15,2	68,0	559,8	0,3	12,0	307,5	649,8	57,7	319,2	154,0	7,3
	Всего		51,0	46,4	198,4	1412,6	0,8	56,5	474,5	2891,2	239,2	594,5	268,0	16,1
	Итого за неделю:		496,8	409,7	1805,0	12888,9	9,5	318,1	2719,2	21184,7	2733,3	6054,3	2343,6	184,3
	Всего за 10 дней:		757,7	634,1	2751,2	19730,0	17,7	626,9	4472,6	31011,1	4571,1	9598,7	3474,3	267,9
	В среднем за один день		75,8	63,4	275,1	1973,0	1,8	62,7	447,3	3101,1	457,1	959,9	347,4	26,8

10-дневное цикличное меню для питания
учащихся с 7-10 лет, 11 лет и старше
МБОУ Ирбинская СОШ №6

прешнуровано, пронумеровано и имеет
20 (двадцать) страниц.

Утверждено приказом № 17 от «07» 04 2025г.

Директор школы Т.А. Наприненко

