

МБОУ Ирбинская СОШ №6

Утверждаю:

Директор МБОУ

Ирбинской СОШ № 6

Наприенко Т.А.



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

Пгт. Большая – Ирба, 2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

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
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,33	0,54	41,6	216	127	186	49	1,32
54-6о	Яйцо куриное вареное	1шт	4,8	4	0,3	56,6	0,16	0	62,4	46,5	19	67	4,2	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	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		18,0	18,5	77,3	546,2	0,7	2,0	119,6	673,0	318,5	273,6	102,2	7,1
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
54-7с	Суп лапша с курицей	250	3,15	2,37	26,3	139	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 пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		28,7	23,7	130,9	829,7	0,9	39,6	129,8	609,9	211,0	608,4	170,2	9,9
	Всего		46,7	42,2	208,2	1375,9	1,6	41,7	249,4	1282,9	529,5	881,9	272,4	17,1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
54-6к	Каша молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47	343,6	0,41	0,68	52	270	158,8	232,5	61	1,65
54-6о	Яйцо вареное	1шт	4,8	4	0,3	56,6	0,16	0	60	56	19	67	4	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	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		20,1	21,1	86,7	614,9	0,8	2,2	127,6	736,5	350,3	320,1	114,0	7,5
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
54-7с	Суп лапша с курицей	250	3,15	2,37	26,3	139	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 пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		32,1	27,3	142,7	921,6	1,0	39,6	138,8	664,0	221,5	674,3	178,7	10,5
	Всего		52,2	48,4	229,4	1536,5	1,8	41,8	266,4	1400,5	571,8	994,3	292,7	17,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
54-1Г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,19	10	23	753	40	84	28	1
54-9р	Рыба с овощами/соус	100	18,9	22	5,5	295,8	0,27	0,34	70,38	430	137,5	282,5	57,5	0,98
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		22,7	27,7	76,0	643,1	0,5	10,8	108,4	1328,5	206,2	390,1	102,6	5,9
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
54-4с	Рассольник	250	5,7	7,18	14,48	145,08	0,15	10,5	130,2	464,2	34,5	63	25,2	0,95
54-1Г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	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.	Йогурт фруктовый	200	2,3	2,1	3,8	47,1								
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		50,3	18,5	82,8	677,8	0,4	14,6	185,4	1063,1	100,7	356,9	161,5	7,6
	Всего		73,0	46,2	158,8	1320,9	0,9	25,4	293,8	2391,5	306,8	747,0	264,1	13,5

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

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
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
54-9р	Рыба с овощами/соус	120	22,7	26,4	6,6	354,9	0,31	0,41	84,45	516	165	339	69	1,17
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		27,8	33,3	79,8	729,8	0,6	14,5	131,2	1494,5	245,7	474,6	123,4	6,5
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
54-4с	Рассольник	250	5,7	7,18	14,48	145,08	0,15	10,5	130,2	464,2	34,5	63	25,2	0,95
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	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.	Йогурт фруктовый	200	2,3	2,1	3,8	47,1								
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		56,7	19,0	83,0	708,8	0,5	15,3	191,5	1139,4	105,0	400,9	183,8	8,0
	Всего		84,6	52,3	162,8	1438,6	1,1	29,8	322,7	2633,8	350,7	875,5	307,2	14,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,03	2,28	0,68	136	19	22	11	0,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	0,16	2	29	369	29	212	93	2
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		30,2	10,6	106,0	642,0	0,2	8,8	31,4	752,5	89,5	263,3	128,0	6,5
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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
54-5.1р	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
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		21,8	13,6	74,6	482,4	0,5	17,0	266,6	1457,7	128,3	300,7	206,8	36,8
	Всего		52,1	24,2	180,6	1124,4	0,7	25,8	298,0	2210,1	217,8	563,9	334,8	43,3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Б	Ж		У	В	С	А	К	Са	Р	Mg
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,03	2,28	0,68	136	19	22	11	0,7
54-12м	Плов с курицей	250	34,12	9,8	43,37	398,5	0,16	2	29	369	29	212	93	2
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		37,1	12,5	114,7	721,7	0,2	8,8	31,4	752,5	89,5	263,3	128,0	6,5
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Б	Ж		У	В	С	А	К	Са	Р	Mg
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
54-5.1р	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
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		25,6	15,6	78,3	531,5	0,6	20,7	303,9	1595,1	149,5	364,3	112,7	6,9
	Всего		62,7	28,1	193,0	1253,2	0,9	29,5	335,3	2347,5	239,0	627,5	240,7	13,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Б	Ж		У	В	С	А	К	Ca	Р	Mg
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	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
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		24,1	22,2	98,6	688,9	0,4	2,1	46,9	534,1	90,5	249,5	54,0	7,2
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(г)	Б	Ж		У	В	С	А	К	Ca	Р	Mg
54-1с	Суп Щи со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,25	0,07	13,5	131,3	230	46,7	38,8	16,5	0,6
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 пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Яблоко	200	0,06	0,06	18,6	44,7								
	Итого		31,1	28,1	70,7	604,6	0,4	24,5	161,3	1303,6	107,8	319,2	85,0	9,2
	Всего		55,2	50,3	169,3	1293,5	0,8	26,6	208,2	1837,6	198,3	568,7	139,0	16,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-4м	Котлета мясная /соус	100	17,9	15,8	15,2	278,6	0,25	0	18	271	43	165	25	1
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		25,6	22,3	98,9	701,9	0,4	1,9	45,0	540,1	97,5	248,9	55,0	5,9
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-1с	Суп Щи со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,25	0,07	13,5	131,3	230	46,7	38,8	16,5	0,6
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 пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Яблоко	200	0,06	0,06	18,6	44,7								
	Итого		31,08	28,06	70,7	604,6	0,4	24,5	161,3	1303,6	107,8	319,2	85,0	9,2
	Всего		56,7	50,4	169,6	1306,5	0,8	26,4	206,3	1843,6	205,3	568,1	140,0	15,1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			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
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	50	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		19,93	16,4	105,6	647,2	3,2	10,0	223,3	654,6	204,3	163,5	87,3	8,8
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-10с	Суп Шахтерский	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,09	8,03	129	250,2	34,5	65,5	18,3	0,7
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
54-20з	Салат из зеленого горошка	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,07	2,4	18	49	11	32	11	0,37
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		28,1	21,8	105,6	706,9	0,7	21,9	191,2	832,7	152,2	393,1	124,4	11,3
	Всего		48,0	38,2	211,2	1354,1	3,9	31,9	414,5	1487,2	356,4	556,6	211,7	20,1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

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
54-12с	Суп Рыбный	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	472	84	136	43	1
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	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	50	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		19,9	16,4	105,6	647,2	3,2	10,0	223,3	654,6	204,3	163,5	87,3	8,8
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
54-10с	Суп Шахтерский	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,09	8,03	129	250,2	34,5	65,5	18,3	0,7
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
54-20з	Салат из зеленого горошка	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,07	2,4	18	49	11	32	11	0,37
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		32,7	25,2	112,1	781,7	0,7	24,1	198,6	1061,9	132,6	472,8	229,2	12,0
	Всего		52,6	41,6	217,7	1428,9	3,9	34,1	421,9	1716,4	336,8	636,3	316,5	20,8
	Итого за неделю		252,3	173,4	852,1	5825,7	7,4	140,5	1355,5	7880,8	1402,7	2927,9	1119,3	104,5
	В среднем за день		50,5	34,7	170,4	1165,1	1,5	28,1	271,1	1576,2	280,5	585,6	223,9	20,9

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6 - 10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
54-25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,2	0,61	26,4	170	149	134	28	0,42
54-1з	Сыр порционный	30	7	8,8	0	107,5	0,1	0,21	78	26	264	150	11	0,3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,16	0,52	13,3	184	111	107	31	1,07
пром.	Печенье	30	3	3	30	166	0,13	0	0,01	110	29	0	20	2,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		19,4	20,1	97,0	652,0	0,6	1,8	117,7	635,5	581,5	410,3	105,0	7,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			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	Творожная запеканка (с	200	39,6	14,3	28,9	401,6	0,57	0	88,9	254	292	389	45	1
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		52,6	19,5	77,1	667,5	0,8	9,2	309,6	922,9	414,3	554,5	108,7	6,0
	Всего		72,0	39,6	174,1	1319,5	1,4	11,1	427,3	1558,3	995,8	964,8	213,7	13,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
54-25.1к	Каша рисовая молочная	250	6,6	6,8	35,9	230,6	0,25	0,76	33	212,5	189,25	167,5	35	0,53
54-1з	Сыр порционный	30	7	8,8	0	107,5	0,1	0,21	78	26	264	150	11	0,3
54-9гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,013	0	12	221	112	107	30	1
пром.	Печенье	30	3	3	30	166	0,13	=	0,01	110	29	=	20	2,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		20,7	22,1	104,0	702,9	0,5	1,5	123,0	715,0	622,8	443,8	111,0	7,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мкг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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	Творожная запеканка (с	230	45,5	16,4	33,3	461,8	0,57	0	88,9	254	292	389	45	1
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		58,5	21,6	81,5	727,7	0,8	9,2	309,6	922,9	414,3	554,5	108,7	6,0
	Всего		79,2	43,7	185,5	1430,6	1,3	10,7	432,6	1637,8	1037,0	998,3	219,7	13,8

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

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	Ca	P	Mg
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
пром.	Яблоко	200	0,06	0,06	18,6	44,7								
54-1хн	Компот из сухофруктов и	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		23,0	20,7	84,3	583,5	0,4	11,0	45,0	1048,6	57,3	277,7	66,6	7,7
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	Ca	P	Mg
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	7,2	6,5	43,7	262,4	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
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		48,5	15,5	83,9	651,2	0,4	13,6	223,5	965,6	114,2	355,2	165,3	8,7
	Всего		71,5	36,1	168,2	1234,7	0,7	24,6	268,5	2014,2	171,4	632,8	231,9	16,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
54-4г	Гречка отварная	200	11,1	8,4	48	311,6	0,44	0	25,6	292	20	241,3	160	5,39
54-8м/54-	Тефтеля мясная/соус	100/ 30	13,7/ 1	11,8/ 0,7	8,3/ 2,7	195,2/ 21,2	0,15	1,32	8,1	248,3	18,3	140	18,3	2
54-1хн	Компот из сухофруктов и	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		11,9	8,4	94,8	500,6	0,6	1,8	48,7	685,8	67,0	404,9	195,4	11,3
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	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	7,2	6,5	43,7	262,4	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	458,0	21,7	264	134,0	2,24
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		54,9	15,9	84,1	682,1	0,4	14,3	229,6	1042,0	114,2	399,2	187,6	9,1
	Всего		66,8	24,3	178,9	1182,7	1,0	16,1	278,3	1727,7	181,1	804,1	383,0	20,4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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
54-8м/54-	Тефтеля мясная/соус	90/ 30	12,3/ 1	10,7/ 0,7	7,5/ 2,7	175,7/ 21,2	0,14	1,19	7,29	223,5	16,5	126	16,5	1,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		8,8	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 (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,19	10	23	753	40	84	28	1
54-9р	Рыба с овощами/соус	100	18,9	22	5,5	295,8	0,27	0,34	70,38	430	137,5	282,5	57,5	0,98
пром.	Сок фруктовый	200	1,8	0	39,7	169,6	0,04	4	1,7	102	13	10	9	0
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		35,5	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: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
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 пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		22,6	20,6	52,3	484,2	0,4	11,0	30,0	1073,6	61,1	280,4	68,5	8,6
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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
54-9р	Рыба с овощами/соус	120	22,7	26,4	6,6	354,9	0,31	0,41	84,45	516	165	339	69	1,17
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		39,0	40,2	82,0	812,0	0,9	20,5	138,2	1520,0	249,5	477,4	125,3	7,4
	Всего		61,6	60,8	134,3	1296,2	1,2	31,5	168,2	2593,6	310,6	757,7	193,8	15,9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

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	Ca	P	Mg
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	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
54-7з	Салат из капусты с зеленым	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122,0	248,0	40,0	30	15,0	0,56
54-22хн	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13	52,9	0,02	1,44	2,45	51,9	10	10	5,4	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		41,5	15,0	91,1	663,8	0,4	40,3	179,7	898,8	116,2	333,9	156,7	7,3
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	Ca	P	Mg
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
54-4г	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		33,0	27,4	72,6	642,3	0,6	9,2	176,3	705,8	59,3	396,7	162,3	11,6
	Всего		74,5	42,4	163,7	1306,1	1,0	49,5	356,0	1604,5	175,5	730,6	319,0	18,9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

ЗАВТРАК														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,12	0	24,5	71,73	16	54,67	9,6	0,97
54-7з	Салат из капусты с зеленым	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,05	34,8	122,0	248,0	40,0	30	15,0	0,56
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		48,2	15,4	98,1	722,9	0,4	39,6	198,3	923,2	110,7	372,2	175,7	7,7
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мкг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	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
54-4г	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	25	4	7	4	1
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		41,48	34,20	72,8	738,7	0,7	9,3	190,7	841,8	64,3	477,7	172,3	12,7
	Всего		89,7	49,6	170,9	1461,6	1,1	48,9	389,1	1765,0	175,0	849,9	348,0	20,4

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

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
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
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	50	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		15,9	17,8	102,7	640,6	3,1	11,2	173,3	513,8	162,5	80,5	68,0	8,8
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
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
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,16	2,36	147	383	20	234	108	2,02
54-1хн	Компот из сухофруктов и	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		36,9	15,7	86,7	610,1	0,3	10,9	291,0	772,8	80,7	308,1	144,4	6,5
	Всего		52,8	33,5	189,4	1250,7	3,4	22,0	464,3	1286,6	243,2	388,6	212,4	15,3

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

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
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
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0,01	1	0	36	6	8	5	1
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,33	0	27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
пром.	Булочка	50	9,42	11,58	56,38	367	3	1,2	5	1,6	86	=	24	2,9
	Итого		15,9	17,8	102,7	640,6	3,1	11,2	173,3	513,8	162,5	80,5	68,0	8,8
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
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
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	0,2	2,95	184	479	25	292,5	135	2,5
54-1хн	Компот из сухофруктов и	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,17	4,3	2,1	0,09
пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,92	0,4	19,6	68,4	0,01	0,5	0,01	145,45	28,5	19,25	15	3,8
	Итого		43,7	17,7	95,0	688,7	0,3	11,5	328,0	868,8	85,7	366,6	171,4	7,0
	Всего		59,6	35,5	197,7	1329,3	3,4	22,6	501,3	1382,6	248,2	447,1	239,4	15,8
	Итого за неделю:		639,6	366,7	1629,8	12160,4	12,3	251,7	3143,6	16766,1	3611,2	6911,6	2420,1	182,5
	Всего за 10 дней:		891,9	540,1	2482,0	17986,1	19,7	392,2	4499,1	24646,9	5013,9	9839,5	3539,5	287,0
	В среднем за один день		89,2	54,0	248,2	1798,6	2,0	39,2	449,9	2464,7	501,4	983,9	353,9	28,7

10-дневное цикличное меню для питания
Учащихся с 7-10 лет, 11 лет и старше
МБОУ Ирбинская СОШ №6
пронумеровано, пронумеровано и имеет
20 (двадцать) страниц.

Утверждено приказом № 67 от «31» 08 2023г.

Директор школы _____ Т.А. Наприенко

