

«УТВЕРЖАЮ»

Директор школы № 3 И.О. вечкина

Приложение № 1

к приказу № 01-2/2023 от 09.01.2023 г.



10 – дневное циклическое меню

(возрастная категория 6 – 10 лет)

МБОУ Высокогорская СОШ № 7

Возрастная категория 6-10 лет
День 1-й

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-523:2004	Биточки куриные	90	16,80	4,9	6,2	122,4	0,09	0,72	0	0	0	0	9,78	0	0	0	2,41	
P-19:2003	Макаронные отварные	200	6	1,4	38,3	180,3	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5,2	
P-46	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P-130:2004*	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,12	7,36	0	0	0	0	190,62	0	0	0	0,14	
	Вафли	30	1,02	9,05	19,41	161,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		29,12	17,66	92,51	629,60	0,34	8,08	0,00	0,00	0,00	0,00	206,40	0,00	0,00	0,00	7,75	
	ОБЕД																	
P-123:2004	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	8,8	5	5	103,2	0,21	0	0	0	0	0	14,24	0	0	0	4,55	
P-312	Гуляш куриный	90	12,1	4,7	1,6	97,5	0	1,5	0	0	0	0	2,3	42	14	0,6	0,6	
P-282:2004	Гречка отварная	200	6,3	1,6	27,9	151,4	0,08	0	0	0	0	0	34,8	155,4	0	0	1,2	
P-54:2004	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,14	14,42	0	0	0	0	48,3	0	0	0	1,68	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	8	0	0	0	0	14	0	0	0	2,8	
	Итого:		34	13,9	87	614,3	0,43	37,42	0	0	0	0	134,34	197,4	14	0	10,83	
	Всего:		63,12	31,56	179,51	1243,90	0,77	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	340,74	197,40	14,00	0	18,58	

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ в В.Т. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год
- ***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001 год

Возрастная категория 6-10 лет
День 2-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминь (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-2; 2004	Каша молочная пшенная	200	5,1	7,8	21,6	172,5	0,09	0,05	0	0	0	172,53	0	0	0	0	0	1,5
P-136	Бульбоборд с маслом, сыром	50	5	7,3	17,2	154,8	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0	0	0	0,54
P-93;	Какао на молоке	200	4,1	4,1	16,1	117,1	0,03	10	0	0	0	16	0	0	0	0	0	2,2
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	0,92	0	0	0	164,74	0	0	0	0	0	0,54
	Итого:		15	19,4	62,4	482,4	0,2	16,97	0	0	0	364,87	0	0	0	0	0	4,78
	ОБЕД																	
P-195; 2004	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,2	3,6	5,8	60,2	0	1,33	0,07	0	0	6,02	68,46	0	0	0	0	0
P-51; 2004	Рассол ник Ленинградский	200	14	7,2	6,4	147,2	0	0,42	0	0	0	42	26,6	13,3	0,07	0	0	0,07
P-348; 2004	Рыба тушеная с овощами	90	8,5	4,4	1,1	78,1	0,1	0,2	0	0	0	36,2	258,4	28,1	0	0	0	0
P-594; 2004	Рис отварной	200	3,3	0,8	37,4	174	0,14	10,78	0	0	0	21,7	88,2	0,42	0,42	0	0	1,26
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	12	0	0	0	15,36	0	0	0	0	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		27,1	18,1	107	696,1	0,37	7,44	0,07	0	0	146,57	546,16	80,91	4,6	0	0	4,6
	Всего:		42,1	37,5	169,4	1178,5	0,57	24,41	0,07	0	0	511,44	546,16	80,91	9,38	0	0	9,38

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ рец: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
	Булочка	50	4,5	2,5	29,5	155	0	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
P-436	Жаркое по-домашнему	200	9,8	6	16,7	162	0,155	1,7	0,13	0,28	103,11	148,7	19,17	0,86					
P-3	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79					
	Итого:		20	10,9	89,6	537,4	0,23	6,78	0,13	0,68	234,89	184,2	35,37	2,85					
	ОБЕД																		
P-376: 2004	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,8	16,8	77,3	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68					
P-100: 2003	Птица отварная	90	18,9	1,2	0,1	91,2	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33					
P-779: 2003	Карп офеленое пюре	200	3,2	6,9	12,80	122,4	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
P-220: 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34					
	Итого:		32,7	14,5	82,2	553,1	0,89	6,56	0	1,85	168,81	365,65	88,53	5,2					
	Всего:		52,7	25,4	171,8	1090,5	1,12	13,34	0,13	2,53	403,7	549,85	123,9	8,05					

Возрастная категория 6-10 лет
День 7-й

№ рец: Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
P-123	Каша молочная рисовая	200	5	8,6	26,9	205,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3					
P-2: 2004	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,6	15	136,5	0,21	7,25	0	0	36,75	80,64	0,28	0					
P-195: 1996	Кофейный напиток	200	1,2	1	13,8	70,6	0	1	0	0	6	12	3	0,4					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8					
	Итого:		11,4	16,6	65,5	459,6	0,21	9,85	1	0	118,65	165,34	7,48	2,5					
	ОБЕД																		
P-204: ***	Суп картофельный с клецками	200	9,6	7	10,8	144,4	0	12	0	0	15,36	0	0	0,18					
P-779:2003	Рыбные биточки	90	10,2	1,6	5,2	77,3	0,98	8,12	0	0	15,12	56,42	23,52	0,84					
P-279	Гречка отварная	200	6,3	1,7	31,5	165	0,23	0	0	0	177,1	0	0	0,5					
	Сок фруктовый-й	200	0,5	0,1	10,1	46	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	1,23	0	0	12	1,2	0,3	0,6					
	Итого:		31,9	12,7	79,4	569,7	1,21	23,14	0	0	233,02	85,06	42,3	2,46					
	Всего:		43,3	29,3	144,9	1029,3	1,42	32,99	1	0	351,67	250,4	49,78	4,96					

Возрастная категория 6-10

День 9-й

№ рец. Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
P-1: 2004	Рыба тушеная с овощами	90	8,5	4,4	1,1	78,1	0,06	0	0	0	11,625	0	0	0,775					
P-348: 2004	Рис отварной	200	3,3	0,8	37,4	174	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0					
P-136	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5					
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3					
	Итого:		19,35	11,04	89,57	542,4	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115					
	ОБЕД																		
P-372: 2003	Щи со свежей капустой	200	4,2	3,8	5,8	74,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0					
P-220: 2003	Азу	200	13	22,8	19,2	300	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
P-144: 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6					
	Итого:		24	29,2	77,5	636,4	0,32	18,5	0	0,85	56,75	247	64,25	3,45					
	Всего:		43,35	40,24	149,2	1178,8	0,81	25,2	0	0,85	193,68	263	76,25	10,565					

Возрастная категория 6-10

День 10-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
P-308	Гуляш из печени	90	12,2	13,1	8	200	0,06	0	0	0	11,625	0	0	0,775					
P-348: 2004	Картофельное пюре	200	3,2	6,9	12,8	122,4	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0					
P-136	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3					
	Итого:		21,5	22,8	74	589,8	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115					
	ОБЕД																		
P-372: 2003	Суп с рыбными консервами	200	3,8	3	6,8	69,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0					
P-220: 2003	Пилов с курицей	200	16,3	12,2	30,3	295,6	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
P-144: 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6					
	Маринованный огурчик	80	1	0,2	4,2	24,8	0	0,3	0	0	0	32	2	0					
	Итого:		27,9	18	93,8	651,8	0,32	18,8	0	0,85	56,75	279	66,25	3,45					
	Всего:		49,4	40,8	180,8	1241,6	0,81	25,5	0	0,85	193,68	295	78,25	10,565					