

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы № 7  
**Ирина Овечкина**

Приложение № 1

к приказу № 01-04-482 от 31.08.2022



**10 – дневное циклическое меню**

**(возрастная категория 6 – 10 лет)**

**МБОУ Высокогорская СОШ № 7**

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАБТРАК</b>																		
P-523; 2004	Биточки куриные	80	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	Макаронь отварные	150	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	9,06	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		
P-123; 2004	<b>ОБЕД</b>																		
P-312	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-282; 2004	Котлета мясная	80	12,4	23	6,4	282,6	0	15	0	0	0	0	23	42	14	0,6			
P-54; 2004	Гречка отварная	150	6,3	1,6	27,9	151,4	0,08	0	0	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2			
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,14	14,42	0	0	0	0	48,3	0	0	1,68			
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	8	0	0	0	0	14	0	0	2,8			
	Огурчик свежий	80	0,6	0,1	2,2	12	0	0	2	0	0	0	0	1,7	96	0			
	Итого:		34,9	32,3	94	811,4	0,43	37,42	2	0	0	0	134,34	199,1	110	10,83			
	Всего:		64,02	49,96	186,51	1441,00	0,77	45,50	2,00	0,00	0,00	0,00	340,74	199,10	110,00	18,58			

\* Сб  
 \*\* Сб р/ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах Лапшина В. Т. 2004 год  
 \*\*\* Сб р/ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год  
 \*\*\*\* Сб р/ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год  
 \*\*\*\*\* Сб р/ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год  
 \* р/ник рецептур 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	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
P-2; 2004	Каша молочная пшенная	150	5,1	7,8	21,6	172,5	0,09	0,05	0	0	0	0	172,53	0	0	0	1,5		
P-136	Бульбород с маслом, сыром	50	5	7,3	17,2	154,8	0	6	0	0	0	0	11,6	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	0	16	0	0	0	2,2		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	0,92	0	0	0	0	164,74	0	0	0	0,54		
	Итого:		15	19,4	62,4	482,4	0,2	16,97	0	0	0	0	364,87	0	0	0	4,78		
	<b>ОБЕД</b>																		
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	0	6,02	68,46	0	0	0		
P-51; 2004	Рассольник ленинградский	200	14	7,2	6,4	147,2	0	0,42	0	0	0	0	42	26,6	13,3	0,07			
P-348; 2004	Рыба тушеная с овощами	80	8,5	4,4	1,1	78,1	0,1	0,2	0	0	0	0	36,2	258,4	28,1	0	1,26		
P-594; 2004	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174	0,14	10,78	0	0	0	0	21,7	88,2	0,42	0	1,26		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	12	0	0	0	0	15,36	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		
	Итого:		27,1	18,1	107	696,1	0,37	7,44	0,07	0	0	0	146,57	546,16	80,91	0	4,6		
	Всего:		42,1	37,5	169,4	1178,5	0,57	24,41	0,07	0	0	0	511,44	546,16	80,91	0	9,38		

Возрастная категория 6-10 лет  
День 3-й

№ рецепта; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
P-436	<b>ЗАВТРАК</b> Булочка	50	4,5	2,5	29,5	155	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
		150	9,8	6	16,7	162	0,155	1,7	0,13	0,28	103,11	148,7	19,17	0,86				
		200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9				
P-3	Жаркое по-домашнему Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9				
		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			
	<b>ОБЕД</b>																	
	Итого:																	
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	80	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	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,80	122,4	0,1	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	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	1,79	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 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
P-275; 2004	Птица тушеная с овощами	80	14,4	7,7	0,5	135,9	0,02	0,16	0	0	0	0	107,16	0	0	33,6	0,82	
P-87; 1996	Макаронные отварные с маслом	150	6	1,4	38,3	180,3	0	0,1	0	0	0	0	0,6	22,4	77	5	1	
P-337; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,03	0	0,1	0	0,2	0	22	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0,06	38	10	0,2	0,2	0	35	17	11	0,1	0,1	
	Итого:		28,4	12,1	108,1	655,2	0,21	38,26	10,1	0,4	0,4	0,4	164,76	116,4	49,6	2,42	2,42	
	<b>ОБЕД</b>																	
P-41; 2003	Салат из моркови отварной	80	1,5	4,1	8,30	78	0,1	0	0	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	2,25	
P-372; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	0	1,72	0	0	0	0	14,48	0	0	0	0,94	
P-523; 2004	Капуста тушеная с мясом	150	12,80	10,4	8,6	179,8	0,09	0,72	0	0	0	0	9,78	0	0	0	2,41	
P-774; 2003	Компот из свежих яблок	200	0	0	10,6	43,4	0,28	8,12	0,059	0,25	0,25	0,25	58,1	158,2	4,2	4,2	2,52	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		25	21,6	70,9	584,8	0,675	60,03	0,059	0,25	0,25	0,25	226,96	255,2	32,7	8,12	8,12	
	Всего:		53,4	33,7	179	1240	0,885	98,29	10,159	0,65	0,65	0,65	391,72	371,6	82,3	10,54	10,54	









Возраст:

№ рец.; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
	<b>ЗАВТРАК</b>			
P-282; 2004	Котлета мясная	80	12,4	2,3
P-320; 2003	Гречка отварная	150	6,3	1,6
P-130; 2004*	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3
	Итого:		25,5	27,2
	<b>ОБЕД</b>			
P-282; 2003	Салат из свежы отварной	80	1,4	0,2
P-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,4	7,6
P-100; 2003	Птица отварная	80	18,9	1,2
P-135	Каша перловая расыпчатая	150	4,1	0,5
P-51; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3
	Итого:		40,6	12,1
	Всего:		66,1	39,3

Возрастная категория 6-10

День 9-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
P-1; 2004	Рыба тушеная с овощами	80	8,5	4,4	1,1	78,1	0,06	0	0	0	0	0	11,625	0	0	0	0,775			
P-348; 2004	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174	0,1	0,2	0	0	0	0	36,2	0	0	0	0	0	0	
P-136	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	6	0	0	0	0	11,6	0	0	0	0,54			
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	0	0	58,5	0	0	0	3,5			
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0	0,5	0	0	0	0	19	16	12	12	2,3			
	Итого:		19,35	11,04	89,57	542,4	0,49	6,7	0	0	0	0	136,93	16	12	12	7,115			
	<b>ОБЕД</b>																			
P-372; 2003	Ши со свежей капустой	200	4,2	3,8	5,8	74,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P-220; 2003	Тефтели мясные	80	8,2	7,6	13,5	147	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6						
P-283; 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,80	122,4	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25						
P-144; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6						
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,14	5,6	0	0	47,6	0	31,22	0,14						
							0	0,9	0	0	34,5	0	0	1,1						
							0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94						
	Итого:		22,4	20,9	84,6	605,8	0,46	26,72	0	0,85	153,33	247	95,47	5,63						
	Всего:		41,75	31,94	163,4	1148,2	0,95	33,42	0	0,85	290,26	263	107,47	12,745						

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
R-308	Гуляш из печени	80	12,2	13,1	8	200	0,06	0	0	0	0	0	11,625	0	0	0	0,775	
R-348; 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	122,4	0,1	0,2	0	0	0	0	36,2	0	0	0	0	
R-136	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	6	0	0	0	0	11,6	0	0	0	0,54	
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	0,33	0	0	0	0	0	58,5	0	0	0	3,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,5	0	0	0	0	19	16	12	12	2,3	
	Итого:		17,22	29,56	71,61	614,5	0,49	6,7	0	0	0	0	136,93	16	12	7,115		
	<b>ОБЕД</b>																	
R-372; 2003	Суп с рыбными консервами	200	3,8	3	6,8	69,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
R-220; 2003	Плов с курицей	150	16,3	12,2	30,3	295,6	0,12	0	0	0	0,85	0	17,25	108	21,75	0,6		
R-144; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	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	0	0	23	42	14	0,6		
	Свежий огурчик	80	0,6	0,1	2,2	12	0	0,3	0	0	0	0	0	32	2	0		
	Итого:		27,5	17,9	91,8	639	0,32	18,8	0	0,85	0	0,85	56,75	279	66,25	3,45		
	Всего:		44,72	47,46	176,8	1253,5	0,81	25,5	0	0,85	0	0,85	193,68	295	78,25	10,565		