



Утверждаю:

Директор

МБОУ Большесырская СОШ

Васильева И.А.

Приказ № 01-16-78 от 30.08.2023г.

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ Большесырская СОШ

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

1 день дети с 12 до 18 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	250/20	3,75	9,77	26,36	0,45	2,16	81,36	0,45	104,87	145,45	30,34	1,48	208,41
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	0,10	0,26	324,57		103,09	174,60	12,48	2,02	224,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>21,71</b>	<b>56,83</b>	<b>68,15</b>	<b>0,60</b>	<b>2,72</b>	<b>405,93</b>	<b>0,10</b>	<b>230,56</b>	<b>366,35</b>	<b>60,72</b>	<b>4,33</b>	<b>609,31</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,18	5,84	14,00	0,06	12,28		2,86	41,07	63,23	31,24	1,41	117,32
279	Тефтели из говядины	100	9,32	10,37	11,80	0,07	0,51	41,24		29,57	103,92	20,62	0,84	177,50
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,61	12,53	52,32	0,28			0,24	34,64	276,08	184,43	6,21	367,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	0,01	1,17	17,25		16,83	18,98	6,00	0,27	46,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,8		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
гп	Огурцы соленные порционно	150	0,50	0,30	3,39		1,5	15,0	0,15		16,50	6,00	3,30	16,50
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>31,45</b>	<b>33,23</b>	<b>176,88</b>	<b>0,52</b>	<b>41,26</b>	<b>73,49</b>	<b>4,32</b>	<b>148,65</b>	<b>614,41</b>	<b>309,19</b>	<b>15,51</b>	<b>1129,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,16</b>	<b>90,06</b>	<b>245,03</b>	<b>1,12</b>	<b>44,01</b>	<b>479,42</b>	<b>4,52</b>	<b>379,21</b>	<b>980,76</b>	<b>369,91</b>	<b>19,84</b>	<b>1738,74</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

2 день дети с 12 до 18 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	250/15	27,86	7,14	4,83	1,70		74,90		102,65	179,44	44,79	0,89	380,86
3	Бутерброд с сыром	100	10,16	16,6	29,66	0,08	0,22	118,0		278,40	192,00	18,90	0,98	314,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>45,75</b>	<b>24,91</b>	<b>84,64</b>	<b>1,85</b>	<b>1,55</b>	<b>192,90</b>	<b>0,55</b>	<b>525,88</b>	<b>526,05</b>	<b>105,75</b>	<b>4,42</b>	<b>936,87</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	10,25	10,81	23,08	0,18	7,00		2,94	49,78	165,34	45,90	1,66	173,32
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
268	Котлета мясная	100	15,60	12,89	12,57	0,1	0,002	54,69	0,71	349,88	187,81	34,22	1,79	233,74
326	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	0,01	0,17	14,4		32,92	25,45	4,70	0,10	41,90
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
гп	Салат из морской капусты	150	3,25	3,87	6,00	0,04	11,80			102,49	92,50	37,50	1,75	78,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>1090</b>	<b>40,51</b>	<b>41,13</b>	<b>125,06</b>	<b>0,45</b>	<b>22,97</b>	<b>69,09</b>	<b>6,74</b>	<b>575,07</b>	<b>561,80</b>	<b>96,92</b>	<b>10,39</b>	<b>987,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>86,26</b>	<b>66,04</b>	<b>209,70</b>	<b>2,30</b>	<b>24,52</b>	<b>261,99</b>	<b>7,29</b>	<b>1100,95</b>	<b>1087,85</b>	<b>202,67</b>	<b>14,81</b>	<b>1924,00</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

3 день дети с 12 до 18 лет




№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная вязкая из риса и пшена	250/20	7,44	13,72	53,34	0,12	1,18	67,25		164,06	192,34	45,68	1,03	368,18
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	27,77	21,01	53,20	0,11	0,90	123,5		371,61	408,8	50,46	1,22	256,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>682</b>	<b>39,69</b>	<b>35,23</b>	<b>140,56</b>	<b>0,38</b>	<b>4,21</b>	<b>190,75</b>	<b>0,55</b>	<b>562,5</b>	<b>667,84</b>	<b>124,91</b>	<b>4,93</b>	<b>783,18</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	0,11	10,04		2,92	34,98	68,06	29,00	1,10	128,70
171	Каша рассыпчатая ячневая	180/10	10,51	11,34	47,33	0,25			0,21	31,34	249,79	166,87	5,62	332,50
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Кукуруза консервированная	150	3,43	1,83	21,45		2,70	3,00		4,50	36,90	19,50	0,90	85,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1230</b>	<b>36,95</b>	<b>36,93</b>	<b>179,12</b>	<b>0,46</b>	<b>22,10</b>	<b>3,0</b>	<b>3,99</b>	<b>143,43</b>	<b>595,90</b>	<b>272,16</b>	<b>33,88</b>	<b>1172,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,64</b>	<b>72,16</b>	<b>319,68</b>	<b>0,84</b>	<b>26,31</b>	<b>193,75</b>	<b>4,54</b>	<b>705,93</b>	<b>1263,74</b>	<b>397,07</b>	<b>38,81</b>	<b>1955,38</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

4 день дети с 12 до 18 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром	180/10/30	6,20	7,19	34,22	0,08	3,25			23,30	61,05	20,81	1,24	226,08
209	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
2	Бутерброд с повидлом	110	4,84	7,74	58,30	0,08	0,96	40,0		19,20	49,20	12,00	0,84	322,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23,67</b>	<b>22,70</b>	<b>146,15</b>	<b>0,27</b>	<b>5,68</b>	<b>140,00</b>	<b>0,79</b>	<b>234,67</b>	<b>362,55</b>	<b>83,44</b>	<b>6,03</b>	<b>883,02</b>
<b>Обед</b>														
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	300	2,36	3,25	14,53	0,11	9,90			32,04	67,16	27,32	1,04	102,90
304	Рис отварной	180/10	4,36	6,44	43,54	0,04		32,06	0,07	3,10	73,03	22,57	0,63	249,51
235	Шницель рыбный натуральный	100	14,00	5,11	10,20	1,01	0,68	14,42	1,20	63,98	190,53	28,42	1,02	144,85
332	Соус сметанный с луком	50	0,82	2,93	3,52	1,00	0,63	17,25		16,07	16,32	4,20	0,18	43,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
гп	Зеленый горошек	150	2,79	0,18	5,85	0,09	0,63		0,15	18,00	55,80	18,90	0,63	60,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1280</b>	<b>30,34</b>	<b>18,92</b>	<b>149,29</b>	<b>2,32</b>	<b>255,84</b>	<b>63,73</b>	<b>2,11</b>	<b>176,49</b>	<b>473,47</b>	<b>133,98</b>	<b>8,73</b>	<b>920,71</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,01</b>	<b>41,62</b>	<b>295,44</b>	<b>2,59</b>	<b>261,52</b>	<b>203,73</b>	<b>2,90</b>	<b>411,16</b>	<b>836,02</b>	<b>217,42</b>	<b>14,76</b>	<b>1803,73</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

5 день дети с 12 до 18 лет

Утверждаю

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная пшенная	250/25	8,53	13,32	7,74	0,22	0,19	65,91		157,27	209,51	54,09	14,32	369,32
15	Сыр порционно	60	11,60	14,75		0,015	0,35	130,00		440,00	250,0	17,50	0,50	180,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,47</b>	<b>26,18</b>	<b>105,47</b>	<b>0,38</b>	<b>1,18</b>	<b>205,91</b>	<b>0,79</b>	<b>221,07</b>	<b>381,81</b>	<b>88,79</b>	<b>16,99</b>	<b>726,22</b>
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300/10	2,10	5,90	9,42	0,07	18,80			58,72	58,42	26,37	0,97	107,00
244	Плов из отварной говядины	250	23,34	19,37	31,04	0,09	29,16	36,87		17,44	281,25	63,12	52,09	491,39
гп	Икра кабачковая	150	1,51	7,27	8,08	0,06	9,76		3,58	147,63	83,50	25,90	1,03	103,89
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	0,04	4,00		0,80	40,00	24,0	14,00	0,80	136,4
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>32,16</b>	<b>33,68</b>	<b>115,39</b>	<b>0,32</b>	<b>61,72</b>	<b>36,87</b>	<b>5,07</b>	<b>279,89</b>	<b>515,67</b>	<b>149,29</b>	<b>56,79</b>	<b>1000,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,63</b>	<b>59,86</b>	<b>220,86</b>	<b>0,70</b>	<b>62,90</b>	<b>242,78</b>	<b>5,86</b>	<b>500,96</b>	<b>897,48</b>	<b>238,08</b>	<b>73,78</b>	<b>1727,00</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

6 день дети с 12 до 18 лет

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	0,10	0,26	324,57		103,09	174,60	12,48	2,02	224,0
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	250/20	3,75	9,77	26,36	0,45	2,16	81,36	0,45	104,87	145,45	30,34	1,48	208,41
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
г	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25,42</b>	<b>35,77</b>	<b>79,15</b>	<b>0,62</b>	<b>3,75</b>	<b>406,11</b>	<b>1,00</b>	<b>352,79</b>	<b>474,66</b>	<b>84,88</b>	<b>6,05</b>	<b>674,42</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	10,25	10,81	23,08	0,18	7,00		2,94	49,78	165,34	45,90	1,65	173,32
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
279	Тефтели из говядины	100	9,32	10,37	11,80	0,07	0,51	41,24		29,57	103,92	20,62	0,84	177,50
326	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	0,01	0,17	14,40		32,92	25,45	4,70	0,10	41,90
г	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
г	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
76	Сельдь с луком	150	15,12	19,59	1,92	0,06	4,47	10,00	0,06	140,00	225,9	33,40	1,80	246,00
г	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1290</b>	<b>49,63</b>	<b>54,93</b>	<b>181,96</b>	<b>0,48</b>	<b>41,95</b>	<b>65,64</b>	<b>6,62</b>	<b>305,01</b>	<b>683,41</b>	<b>178,02</b>	<b>11,10</b>	<b>1364,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,05</b>	<b>90,70</b>	<b>261,11</b>	<b>1,10</b>	<b>45,70</b>	<b>471,75</b>	<b>7,62</b>	<b>657,80</b>	<b>1158,07</b>	<b>262,90</b>	<b>17,15</b>	<b>2039,08</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

7 день дети с 12 до 18 лет

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	250/15	27,86	7,14	4,83	1,70		74,90		102,65	179,44	44,79	0,89	380,86
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	3,54	11,23	22,33	0,05		60,00		12,60		6,30	0,52	204,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>607</b>	<b>35,88</b>	<b>18,87</b>	<b>61,18</b>	<b>1,80</b>	<b>2,13</b>	<b>134,90</b>	<b>0,55</b>	<b>142,08</b>	<b>246,14</b>	<b>79,86</b>	<b>4,09</b>	<b>743,36</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,18	5,84	14,00	0,06	12,28		2,86	41,07	63,23	31,24	1,41	117,32
268	Котлета мясная	100	15,60	12,89	12,57	0,1	0,002	54,69	0,71	349,88	187,81	34,22	1,79	233,74
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,61	12,53	52,32	0,28			0,24	34,64	276,08	184,43	6,21	367,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	0,01	1,17	17,25		16,83	18,98	6,00	0,27	46,15
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Салат из морской капусты	150	3,25	3,87	6,00	0,04	11,80			102,49	92,50	37,50	1,75	78,75
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1310</b>	<b>40,75</b>	<b>39,14</b>	<b>191,82</b>	<b>0,42</b>	<b>33,69</b>	<b>71,94</b>	<b>4,68</b>	<b>600,27</b>	<b>746,80</b>	<b>333,15</b>	<b>35,25</b>	<b>1293,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,63</b>	<b>58,01</b>	<b>253,00</b>	<b>2,22</b>	<b>35,82</b>	<b>206,84</b>	<b>5,23</b>	<b>742,35</b>	<b>992,94</b>	<b>413,01</b>	<b>39,34</b>	<b>2037,30</b>



МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

8 день дети с 12 до 18 лет

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
392	Пельмени мясные отварные	250/10	19,11	15,79	45,72	0,21	0,49	52,89		31,58	162,59	47,94	1,23	432,49
3	Бутерброд с сыром	100	10,16	16,6	29,66	0,08	0,22	118,0		278,40	192,00	18,90	0,98	314,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>36,82</b>	<b>35,56</b>	<b>128,73</b>	<b>0,37</b>	<b>2,18</b>	<b>170,89</b>	<b>0,55</b>	<b>480,15</b>	<b>530,09</b>	<b>112,67</b>	<b>5,16</b>	<b>1018,59</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	0,11	10,04		2,92	34,98	68,06	29,00	1,10	128,70
304	Рис отварной	180/10	4,36	6,44	43,54	0,04		32,06	0,07	3,10	73,03	22,57	0,63	249,51
227	Рыба припущенная	120	17,47	17,04	39,88	0,13	0,37	93,74		85,14	257,35	42,74	2,46	382,50
332	Соус сметанный с луком	50	0,82	2,93	3,52	1,00	0,63	17,25		16,07	16,32	4,20	0,18	43,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
гп	Зеленый горошек	150	2,79	0,18	5,85	0,09	0,63		0,15	18,00	55,80	18,90	0,63	60,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
<b>Итого за обед</b>		<b>1300</b>	<b>34,99</b>	<b>33,93</b>	<b>188,70</b>	<b>1,46</b>	<b>255,72</b>	<b>143,05</b>	<b>4,01</b>	<b>205,19</b>	<b>562,39</b>	<b>154,98</b>	<b>10,85</b>	<b>1230,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,81</b>	<b>69,49</b>	<b>317,43</b>	<b>1,83</b>	<b>257,90</b>	<b>313,94</b>	<b>4,56</b>	<b>685,34</b>	<b>1090,48</b>	<b>267,65</b>	<b>16,01</b>	<b>2248,73</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

9 день дети с 12 до 18 лет

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	250/20	6,93	4,54	42,00	0,25	2,36	36,36	0,98	251,82	358,41	90,45	2,39	236,64
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	27,77	21,01	53,20	0,11	0,90	123,5		371,61	408,8	50,46	1,22	256,50
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41	81,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>40,17</b>	<b>27,40</b>	<b>135,25</b>	<b>0,45</b>	<b>4,59</b>	<b>169,86</b>	<b>2,33</b>	<b>761,53</b>	<b>903,51</b>	<b>172,81</b>	<b>4,57</b>	<b>691,04</b>
<b>Обед</b>														
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	300	2,36	3,25	14,53	0,11	9,90			32,04	67,16	27,32	1,04	102,90
171	Каша рассыпчатая ячневая	180/10	10,51	11,34	47,33	0,25			0,21	31,34	249,79	166,87	5,62	332,50
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
гп	Кукуруза консервированная	150	3,43	1,83	21,45		2,70	3,00		4,50	36,90	19,50	0,90	85,50
389	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,40	0,40	22,80	0,022	14,80			34,00	36,00	12,00	0,60	100,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>1030</b>	<b>37,98</b>	<b>34,57</b>	<b>153,13</b>	<b>0,49</b>	<b>28,32</b>	<b>3,00</b>	<b>1,25</b>	<b>144,43</b>	<b>633,70</b>	<b>272,62</b>	<b>13,74</b>	<b>1050,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>78,15</b>	<b>61,97</b>	<b>288,38</b>	<b>0,94</b>	<b>32,91</b>	<b>172,86</b>	<b>3,58</b>	<b>905,96</b>	<b>1537,21</b>	<b>445,43</b>	<b>18,31</b>	<b>1741,42</b>

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

10 день дети с 12 до 18 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром	180/10/30	6,20	7,19	34,22	0,08	3,25			23,30	61,05	20,81	1,24	226,08
209	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
2	Бутерброд с повидлом	110	4,84	7,74	58,30	0,08	0,96	40,0		19,20	49,20	12,00	0,84	322,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	0,22	128,78	86,56	12,88	0,08	113,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>18,17</b>	<b>14,28</b>	<b>79,57</b>	<b>0,18</b>	<b>3,63</b>	<b>110,00</b>	<b>1,01</b>	<b>185,58</b>	<b>267,91</b>	<b>54,99</b>	<b>2,87</b>	<b>519,22</b>
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,94	0,13	9,90			35,04	81,08	32,72	1,34	141,90
321	Капуста тушеная свежая	150	4,13	6,47	18,85	0,05	34,32			110,89	80,28	41,29	1,61	150,20
125	Картофель отварной	180	3,57	11,82	24,78	0,19	25,55	35,42		24,19	25,62	36,00	1,45	186,00
гп	Икра кабачковая	150	1,51	7,27	8,08	0,06	9,76		3,58	147,63	83,50	25,90	1,03	103,89
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1335</b>	<b>19,24</b>	<b>29,95</b>	<b>151,98</b>	<b>0,51</b>	<b>83,56</b>	<b>35,42</b>	<b>4,45</b>	<b>363,55</b>	<b>362,98</b>	<b>172,21</b>	<b>11,03</b>	<b>934,87</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,41</b>	<b>44,23</b>	<b>231,55</b>	<b>0,69</b>	<b>87,19</b>	<b>145,42</b>	<b>5,46</b>	<b>549,13</b>	<b>630,89</b>	<b>227,20</b>	<b>13,90</b>	<b>1454,09</b>