



Утверждаю, Директор МКОУ СОШ с.Хмыловка
М.С.Килимник
« 01 » ноября 2023 год

Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 11-18 лет в МКОУ СОШ с. Хмыловка Партизанского муниципального района .

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р*	Mg	Fe
1 день														
520	Пельмени п / ф с маслом (промыш. Производ)	155	16,4	10,6	28,4	273,7	0,1	0,3	30,3	1,0	23,4	161,0	21,1	2,2
150, 151	Закуска (икра баклажанная, кабачковая)	60	0,9	5,6	3,2	79,4	0,01	3,5	0	2,0	21,0	17	7,5	0,35
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,32	19,7	105,3	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,8
Дополнительное питание														
581-583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	146	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	фрукты консервированные	60	0,1	0	9,3	45,6	0,00	0,3	0	0	3,3	2	2	0,1
Итого:		555	23,3	23,12	96,1	689,6	0,22	5,09	32,05	4,08	81,8	330,55	73,50	6,29
2 день														
256	Спагетти отварные с маслом	205	7,5	6,8	39,4	252,1	0,09	-	43,1	1,0	16,4	61,5	10,3	1,4
348-350	Тефтеля мясная	80	8,4	6,5	9,7	131,0	0,04		16	0,3	37	99	15	0,83
419-420	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,33	6	0,06	2,1	4,05	1,7	0,1
149	Закуска (огурец, помидор соевый)	60	0,4	0,10	0,85	6,6	0,01	1	0,0	0,10	11,6	12,00	7,1	0,30
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,32	19,7	105,3	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,8
Дополнительное питание														
581-583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	146	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	фрукты консервированные	60	0,1	0	9,3	45,6	0,00	0,3	0	0	3,3	2	2	0,1
Итого:		715	22,93	21	126,45	785,8	0,26	2,03	66,85	2,92	116,7	339,2	88,4	6,19

3 день														
376	Рагу из птицы (филе) с овощами	200	20,0	19,0	15,9	319,0	0,16	8,3	68,0	0,72	36,0	229,0	47,0	2,60
157	Закуска (горошек зеленый)	60	1,5	1,9	2,70	40,2	0,04	1,00	10	0,1	9,5	28,0	9,5	0,3
484	Кисель из ягодного концентрата	200	0	0	15,0	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
73	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121,0	0,02	0,1	20	0,3	7	16	4	0,44
Дополнительное питание														
581-	Печенье (пряник) в	35	2,5	6,4	26,0	147	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	45,6	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
Итого:		595	25,70	31,20	89,1	732,8	0,23	9,65	99,75	1,26	72,2	328,65	74,0	4,43
4 день														
205	Рис отварной	180	4,3	5,60	44,0	244	0,04	0,00	23,1	0,3	7,9	93,1	56,4	0,02
150,151	Закуска (икра баклажанная, кабачковая)	60	0,9	5,60	4,2	79	0,01	3,50	0,0	2,0	21,0	17,0	7,5	0,35
296,297	Филе рыбное (рыба припущенная) с соусом	120	13,8	1,2	3,0	78,0	0,07	2,00	11,0	1,3	51,0	142,9	25,0	0,7
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,32	19,7	105,3	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,8
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	1,0	0,0	0,00	8	9,1	5,0	0,87
Дополнительное питание														
581-583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	147	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	45,6	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
Итого:		700	25,0	19,32	115,70	738,6	0,23	6,75	35,85	4,67	117,3	405,55	134,67	3,94
5 день														
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	28	0,7	19,2	242,8	161,5	5,4
321	Мясо тушеное (консервированное)	80	13,00	12,00	4,0	175,0	0,05	1	0,0	1,14	14,4	138,4	22,4	2,10

459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	1,0	0	0,0	7,9	9,1	5,0	0,87
150, 151	Закуска (огурец помидор соленый)	60	0,4	0,1	0,9	6,6	0,01	1,3	0	0,1	11,6	12	7,1	0,30
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,32	19,7	105,3	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,8
Дополнительное питание														
581- 583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	145,6	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	46	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
	Итого:	660	29,6	26,62	114,6	809,1	0,37	3,55	29,35	3,02	82,6	545,8	246,6	0,87
6 день														
259	Макаронны отварные с сыром	200	12,0	10,0	36,0	280,0	0,07	0,2	73,0	1,0	22,4	179,0	21,0	1,3
157	Закуска (горошек зеленый)	60	2	1,9	3	40,2	0	1	10	0	9,5	28,0	10	0,30
286	Сырники из творога	80	7	4,2	14	145,6	0	0	33	1	116,0	166,0	17	0,50
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,3	19,7	105,0	0,10	0,0	0	0,9	13	94	26	1,80
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0	0	0,40	20,1	19,2	14	0,69
Дополнительное питание														
581- 583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	147	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
468, 470	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	45,6	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
	Итого:	680	27,1	23,0	127,8	847,4	0,23	1,65	117,75	3,56	197,5	535,65	101,8	5,66
7 день														
522	Вареники п/ ф пром. пр-	190	6,4	4,5	34,4	204,9	0,08	0	28,7	0,8	12,9	44,50	7,40	0,53
150	Закуска икра овощная (кабачковая, баклажанная)	60	0,9	5,60	4,20	79,0	0,01	4	0,0	2,00	21,0	17,00	7,5	0,35
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
73	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121,0	0,02	0,1	20	0,3	7	16	4	0,44
Дополнительное питание														

581-583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	146,6	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	45,6	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
	Итого	585	11,8	20,5	103,60	637,1	0,12	5,35	50,45	3,26	65,1	136,5	37,4	3,26
8 день														
214,217	Каша вязкая на молоке (манная, рисовая)	250	9,00	8	43,1	280,0	0,08	1,6	48	0,9	155	153,9	26	0,67
523,526	Блинчики (оладьи)	80	6,0	17,0	30	215,0	0,08	1	60	1,7	97	101,0	16	0,70
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	19,2	122,0	0	0	15	0,08	108,0	85,4	21	0,58
573	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	93,6	0,10	0,0	0	0,9	13	94	26	1,80
Дополнительное питание														
581-583	Печенье (пряник) в ассортименте	35	2,5	6,4	26,0	145,6	0,01	0	1,75	0,1	13,0	48,3	11,6	1,0
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0	9,3	46,0	0,00	0,3	0	0	3,3	2	2	0,1
	Итого:	665	24,0	35,40	147,3	902,2	0,3	2,81	125,05	3,72	389,7	484,15	102,6	4,82
9 день														
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8	45	291	0,200	0,0	28,0	0,7	19,2	242,8	161,5	5,40
339	Котлета мясная (п/ф)	80	14,0	9,80	12,00	194,4	0,13	0	3,2	1,12	42,4	138,40	20,8	2,24
149	Закуска (огрец, помидор соленый)	60	0,4	0,10	0,90	6,6	0,00	1	0,0	0,10	11,6	12,10	7,1	0,30
573	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,32	19,7	105,3	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,8
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
Дополнительное питание														
286	Сырники из творога	80	12,6	4,2	14,3	146	0,00	0	33,00	1,0	116,0	166,0	17,0	0,5
493	Фрукты консервированные	60	0,1	0,1	9,3	46	0	0,25	0	0	3,3	1,55	1,9	0,07
	Итого:	705	41,0	22,2	121,50	872,9	0,440	1,65	64,20	4,24	226	673,65	249,1	11,00
10 день														
205	Рис отварной	180	4,3	5,6	44,0	243,7	0,04	0	23,1	0,31	7,9	93,1	56,4	0,02

