



**Циклическое меню
МБОУ "Дарбанхинская СШ" для обучающихся от 7 до 10 лет
на 2020-2021 учебный год**

Прием пищи

Обед

День:

День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
111	Борщ сибирский с говядиной	200	8,28	6,94	12,18	134,52	0,08	0,08	11,08	122,70	27,80	1,70
61	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,83	3,55	2,82	46,87	0,02	0,02	11,84	71,29	8,57	0,40
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,29	16,17	101,84	620,33	0,37	0,25	39,52	246,30	83,22	4,64

Прием пищи

Обед

День:

День 2

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
148	Суп с лапшой	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
40	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,53	7,70	5,19	91,60	0,15	0,15	8,20	45,56	6,72	0,46
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	0,00	0,06	0,24	52,34	5,60	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,18	15,84	110,29	623,72	0,29	0,27	8,44	125,17	50,36	2,16

Прием пищи

Обед

День:

День 3

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
139	Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	0,18	0,06	5,20	30,80	30,58	1,58
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,51	16,57	137,52	773,85	0,41	0,23	6,11	223,63	92,76	3,75

Прием пищи

Обед

День:

День 4

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
139	Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	0,10	0,06	5,20	66,52	23,72	1,08
43	Салат из капусты с растительным маслом	50	0,82	5,04	4,82	68,42	0,02	0,02	12,84	80,75	8,64	12,84
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,03	15,06	125,23	701,61	0,32	0,18	18,60	219,58	75,79	16,63

Прием пищи

Обед

День:

День 5

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
151	Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	0,04	0,06	3,54	14,22	18,04	0,88
71	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,46	67,70	0,05	0,30	3,62	21,81	11,88	0,49
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
638	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	0,00	0,00	1,40	2,84	1,26	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,41	17,69	110,54	652,70	0,37	0,51	23,56	85,64	77,55	4,19

Прием пищи

Обед

День:

День 6

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,04	10,12	74,44	0,04	0,06	11,90	89,98	19,26	0,90
214	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	0,05	32,20	194,53	21,98	0,79
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,17	16,39	107,34	635,71	0,39	0,29	61,45	346,91	105,47	4,52

Прием пищи

Обед

День:

День 7

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
151	Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	0,04	0,06	3,54	14,22	18,04	0,88
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,64	15,85	112,84	675,28	0,26	0,15	7,49	68,16	56,41	3,23

Прием пищи

Обед

День:

День 8

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
139	Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	0,10	0,06	5,20	66,52	23,72	1,08
71	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,46	67,70	0,05	0,30	3,62	21,81	11,88	0,49
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,21	16,40	122,22	679,83	0,29	0,42	10,42	121,14	74,12	3,27

Прием пищи

Обед

День:

День 9

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
148	Суп с лапшой	200	2,02	6,36	12,40	114,74	0,04	0,02	1,20	12,16	7,10	0,48
40	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,53	7,70	5,19	91,60	0,15	0,15	8,20	45,56	6,72	0,46
203	Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	0,18	0,12	15,00	25,62	34,67	1,38
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,13	19,87	114,81	672,34	0,49	0,36	24,96	140,09	83,58	4,18

Прием пищи

Обед

День:

День 10

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	0,06	0,08	0,91	158,82	23,06	0,25
1016	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	3,25	46,92	0,03	0,04	2,35	11,69	17,86	0,33
332	Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	0,09	0,03	0,00	15,56	8,33	0,86
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
686	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	0,00	0,00	1,60	5,54	0,48	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	890	18,12	10,09	133,49	746,64	0,28	0,17	4,86	216,70	61,43	2,64

Прием пищи

Обед

День:

День 11

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
135	Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	0,06	0,08	16,24	136,80	23,76	0,88
443	Плов мясной	100	21,80	23,44	39,38	448,44	0,06	0,20	4,54	26,14	53,60	26,14
43	Салат из капусты с растительным маслом	50	0,82	5,04	4,82	68,42	0,02	0,02	12,84	80,75	8,64	12,84
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	0,00	0,00	0,00	3,94	0,00	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,69	42,87	119,12	983,28	0,23	0,33	33,62	268,78	97,70	40,98

Прием пищи

Обед

День:

День 12

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,62	24,14	0,51
139	Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	0,18	0,06	5,20	30,80	30,58	1,58
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	0,05	0,03	0,00	6,12	26,34	0,54
13002	Хлеб из муки пшеничный	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,10	0,03	0,00	21,15	11,70	1,08
637	Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,56	35,60	23,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,31	16,69	148,20	802,27	0,43	0,27	6,67	255,29	116,16	4,49

Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	Ca мг	Mg мг	Fe мг
			215,66	219,46	1443,40	8567,53	4,15	3,41	245,68	#####	974,52	94,67