



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

Прием пищи

Завтрак

День:

День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	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
302	Каша овсяная молочная	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,20	0,70	161,58	62,80	1,46
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,02</b>	<b>22,91</b>	<b>92,85</b>	<b>651,11</b>	<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>45,77</b>	<b>232,04</b>	<b>86,45</b>	<b>2,80</b>

Прием пищи

Завтрак

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
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,22	24,70	0,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,28</b>	<b>21,78</b>	<b>94,79</b>	<b>523,96</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>9,59</b>	<b>231,38</b>	<b>45,71</b>	<b>3,27</b>

Прием пищи

Завтрак

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
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
693	Какао на молоке	150	1,47	1,39	8,25	51,76	0,01	0,05	0,22	45,80	11,84	0,41
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,99</b>	<b>22,20</b>	<b>93,60</b>	<b>654,81</b>	<b>0,68</b>	<b>0,55</b>	<b>45,29</b>	<b>129,18</b>	<b>168,81</b>	<b>6,19</b>

Прием пищи

Завтрак

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
362	Кажа вязкая молочная "Дружба" (из пшеницы и риса)	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,00	8,98	26,84	0,78
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
638	Напиток яблочный	150	0,05	0,05	16,02	64,79	0,00	0,00	1,05	2,13	0,95	0,27
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,19</b>	<b>24,69</b>	<b>119,40</b>	<b>775,41</b>	<b>0,51</b>	<b>0,13</b>	<b>38,12</b>	<b>61,11</b>	<b>83,69</b>	<b>2,73</b>

Прием пищи

Завтрак

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
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,26	50,18	1,40
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
10033	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,38</b>	<b>22,08</b>	<b>102,13</b>	<b>679,85</b>	<b>0,54</b>	<b>0,38</b>	<b>8,21</b>	<b>200,52</b>	<b>75,03</b>	<b>4,19</b>

Прием пищи

Завтрак

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
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
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,65</b>	<b>19,23</b>	<b>92,89</b>	<b>609,88</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>10,98</b>	<b>214,58</b>	<b>80,04</b>	<b>2,22</b>

Прием пищи

Завтрак

День:

День 7

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
363	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	5,02	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	184,48	60,42	1,50
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,06</b>	<b>18,69</b>	<b>84,13</b>	<b>623,31</b>	<b>0,49</b>	<b>0,58</b>	<b>45,97</b>	<b>254,94</b>	<b>84,07</b>	<b>2,84</b>

Прием пищи

Завтрак

День:

День 8

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
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
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,02</b>	<b>15,04</b>	<b>91,11</b>	<b>598,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>12,18</b>	<b>212,98</b>	<b>79,32</b>	<b>1,99</b>

Прием пищи

Завтрак

День:

День 9

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
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,22	24,70	0,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
10033	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,88</b>	<b>22,74</b>	<b>96,11</b>	<b>540,94</b>	<b>0,40</b>	<b>0,46</b>	<b>8,57</b>	<b>266,48</b>	<b>49,55</b>	<b>3,27</b>

Прием пищи

Завтрак

День:

День 10

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
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
693	Какао на молоке	150	2,76	2,61	15,47	97,05	0,02	0,09	0,41	85,88	22,20	0,77
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>525</b>	<b>19,90</b>	<b>23,57</b>	<b>102,10</b>	<b>703,10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>7,98</b>	<b>155,76</b>	<b>176,17</b>	<b>7,98</b>

Прием пищи

Завтрак

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
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,26	50,18	1,40
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,78</b>	<b>21,12</b>	<b>100,81</b>	<b>662,87</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>9,23</b>	<b>165,42</b>	<b>71,19</b>	<b>4,19</b>

Прием пищи

Завтрак

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
13002	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,65</b>	<b>19,23</b>	<b>92,89</b>	<b>609,88</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>10,98</b>	<b>214,58</b>	<b>80,04</b>	<b>2,22</b>

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки,	Углевод	Калорийность,	В1 мг	В2 мг	С мг	Са мг	Mg мг	Fe мг
	г	г	ы, г	ккал						
	203,78	253,28	1162,77	7633,22	5,37	4,51	252,86	#####	1080,07	43,88