

Муниципальное общеобразовательное учреждение Березовская основная общеобразовательная школа
наименование образовательной организации



**Примерное циклическое меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд 2023 -2024 учебный год**

Обед

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
81	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,3	5	8	84	20,8	7,1	15,3	0,29	0,01	24,1	0
170	Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	200	1,08	3,09	6,75	84,8	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами с макаронами отварными	90	9,54	4,6	5	100,8							
		150	5,52	4,52	26,4	168,4							
959	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		25,79	22,75	99,31	730,13	164,34	33,71	159,68	2,96	0,137	33,43	0,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		МКГ
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
5 день													
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
139	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы	200	8,2	6,6	22,4	182							
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
301	Курица, тушеная в сметанном соусе с рисом отварным	90/150	15	15,39	11	246,5	26,78	1,38	0,68	0,83	-	-	-
171			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	-	15,2	60	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		31,08	0,36	105,87	821,07	46,93	34,26	92,41	4,67	0,08	26,56	0
6 день													
33	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	100	1,5	3	10,5	74	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	200	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
307	Котлеты из мяса птицы с гречневой кашей и сливочным маслом	90/150	12,01	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
679			8,4	23,4	41,2	303	91,11	0,95	14,14	0,8	-	-	0,77
648	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	0,1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		28,7	42,72	119,01	869,11	172,36	137,16	210,75	6,86	0,28	28,21	16,77
7 день													
204	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом птицы	200	1,8	4,9	14,3	108,5	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
301	Птица тушеная с гречневой кашей	90/150	5,47	9,2	3	132,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	0
679			8,4	23,4	41,2	363,3	91,11	0,95	14,14	0,8	-	-	0,77
338	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,8	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		21,05	38,62	127,01	904,6	97,49	95,08	223,11	14,72	7,53	18,14	0,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	минер. вещества, мг				Витамины, мг				мкг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe		B ₁	C
8 день													
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
61	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом птицы	200	1,45	3,93	100,75	55,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
255	Котлеты рыбные с картофельным пюре и сливочным маслом	90/150	9,9	3,29	6,72	194	-	-	-	-	-	-	-
694			3,6	6,6	6,63	214,73	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		20,05	17,61	172,27	745,6	40,34	41,61	111,39	13,29	7,29	33,74	0
9 день													
206	Суп гороховый с картофелем и мясом птицы	200	9	3,9	27,3	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
637	Птица отварная с макаронными изделиями	90/150	5,47	9,2	3	132,87	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	0
688			6,3	7,38	42,3	264,6	-	-	-	0	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
338	Груша	100	0,3	0,23	7,73	34,13	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		25,32	21,45	133,09	814,63	118,09	83,63	493,99	33,14	7,48	6,01	0
10 день													
87	Суп картофельный с рыбной консервой	200	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
336	Капуста тушеная с мясом птицы	200	17,24	11,87	15,36	247	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
626	Вагрушка с творогом	100	16,57	25,03	45,5	243,75	128,59	5,47	1,39	0,2	-	-	-
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		48	48,33	114,6	865,4	206,24	107	441,88	12,56	0,21	10,08	37,23