|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО  Директор МБОУ НККК им. Атамана Ермака  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Коновалова Ольга Сергеевна  09.01.2023 года |

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Савина Марина Павловна

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей и подростков в зимний-весенний период МБОУ НККК имени Атамана Ермака с 5-11 класс в соответствии с физиологическими нормами продуктов питания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 | Суп рыбный с консервной | 250 | 9,3 | 11,4 | 10,05 | 180 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | 2,39 | 35,50 | 58,40 | 22,05 | 0,66 |  |  |  |
| 217 | Каша рисовая с маслом | 200 | 6 | 6,5 | 32 | 208 | 0,01 | 8,10 | 0,20 | 0,30 | 18,30 | 55,90 | 23,30 | 0,9 |  |  |  |
| 58 | Бутерброд с ветчиной | 20/20 | 8 | 6 | 10 | 110 | 0,17 | 0,00 | 0,03 | 0,50 | 23,14 | 133,34 | 15,34 | 1,63 |  |  |  |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |  |  |
| 82 | фрукты | 140 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 88 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **940** | **28,2** | **28,8** | **95,95** | **743** | **1,04** | **18,32** | **0,29** | **2,42** | **152,87** | **660,30** | **188,79** | **10,33** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,85 | 6,20 | 12,34 | 112,47 | 0,05 | 8,28 | 0,17 | 1,92 | 28,40 | 46,72 | 17,64 | 0,53 |  |
| 372 | Шницель из птицы | 100 | 15 | 13,9 | 2 | 193 | 0,07 | 22,33 | 0,01 | 3,13 | 43,00 | 45,12 | 19,60 | 1,16 |  |
| 256 | Макаронные изделий | 180 | 4 | 6 | 39 | 220 | 0,04 | 6,66 | 0,19 | 1,22 | 33,54 | 39,05 | 18,12 | 0,8 |  |
| 484 | Кисель фруктовый | 180 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | **Итого:** | **770** | **23** | **20,4** | **74,9** | **568** | **1,13** | **29,26** | **0,44** | **6,21** | **307,24** | **979,08** | **253,95** | **15,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Борщ со свежей капустой | 250 | 1,85 | 4,42 | 6,95 | 75 | 0,11 | 7,85 | 0,17 | 1,94 | 24,1 | 68,64 | 26,7 | 0,93 |  |
| 303 | Суфле рыбное | 100 | 14 | 6 | 3 | 112 | 0,01 | 3,03 | 0,03 | 1,5 | 7 | 12,81 | 4,25 | 0,18 |  |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 13,7 | 2,3 | 6,7 | 103 | 0,11 | 7,85 | 0,17 | 1,94 | 24,1 | 68,64 | 26,7 | 0,93 |  |
| 487 | Компот из свежих фруктов | 200 | 4,05 | 6 | 8,7 | 46 | 0,09 | 0,11 | 0,43 | 0,87 | 42,48 | 177,8 | 30,9 | 0,9 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | Итого: | **800** | **37,4** | **19,12** | **49,95** | **453** | 0,9 | 13,51 | 0,65 | 5,37 | 175,14 | 651,24 | 156,78 | 8,26 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Суп гороховый | 250 | 7,4 | 3,28 | 15,78 | 122,25 | 0,04 | 6,66 | 0,19 | 1,22 | 33,54 | 39,05 | 18,12 | 0,8 |  |
| 349 | Биточки из говядины | 100 | 18 | 16 | 9,6 | 255 | 0,05 | 8,28 | 0,17 | 1,92 | 28,40 | 46,72 | 17,64 | 0,53 |  |
| 176 | Рагу овощное | 180 | 7 | 5 | 23 | 170 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 |  |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | **Итого:** | **790** | **36,4** | **28,06** | **82,28** | **702,25** | **1,05** | **15,05** | **1,94** | **3,66** | **261,66** | **844,10** | **187,13** | **10,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Суп домашняя лапша | 250 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 0,08 | 4,25 | 0,22 | 0,31 | 14,38 | 51,92 | 16,89 | 0,72 |  |
| 366 | Кура отварная | 100 | 6 | 5 | 26 | 175 | 0,08 | 4,25 | 0,22 | 0,31 | 14,38 | 51,92 | 16,89 | 0,72 |  |
| 213 | Каша гречневая с маслом | 200 | 4 | 6 | 39 | 220 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | Итого: | **810** | **25,65** | **17,45** | **65,55** | **521,5** | **1,07** | **4,52** | **0,46** | **2,07** | **176,53** | **832,73** | **196,82** | **11,42** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 | Каша пшенная вязкая | 200 | 6 | 5 | 26 | 175 | 0,07 | 12,00 | 0,20 | 0,18 | 6,23 | 48,44 | 18,10 | 0,65 |  |
| 103 | Щи со свежей капустой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,01 | 3,03 | 0,03 | 1,50 | 7,00 | 12,81 | 4,25 | 0,18 |  |
| 63 | Бутерброд с сыром, маслом | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 0,08 | 0,40 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,53 | 23,00 | 0,66 |  |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | Итого: | **895** | **20,01** | **23,04** | **95,13** | **707,59** | **1,11** | **14,47** | **0,31** | **2,43** | **148,95** | **656,32** | **182,38** | **10,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 118 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 5,0 | 8,5 | 88,5 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | 2,39 | 35,50 | 58,40 | 22,05 | 0,66 |  |  |
| 349 | Тефтели из говядины | 100 | 11,4 | 11,4 | 7,14 | 177,4 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | 2,39 | 35,50 | 58,40 | 22,05 | 0,66 |  |  |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 4,86 | 7,2 | 10,44 | 126 | 0,03 | 1,10 | 1,50 | 0,10 | 44,60 | 40,10 | 28,80 | 0,92 |  |  |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |  |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |  |
|  | Итого: | **790** | **22,66** | **24,1** | **59,98** | **546,9** | **1,02** | **52,59** | **1,92** | **5,47** | **291,14** | **717,24** | **195,49** | **9,25** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | | P | Mg | Fe | Йод | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 98 | Свекольник | 250 | 2,32 | 4,72 | 10,32 | 93,25 | 0,06 | 14,43 | 0,19 | 0,18 | 35,38 | | 42,90 | 17,26 | 0,62 |  | |
| 376 | Рагу из птицы | 280 | 29,4 | 26,6 | 22,26 | 446 | 0,07 | 12,00 | 0,20 | 0,18 | 6,23 | | 48,44 | 18,10 | 0,65 |  | |
| 457 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | | 88,05 | 27,83 | 1 |  | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  | |
|  | **Итого:** | **790** | **35,72** | **31,82** | **66,48** | **694,25** | **0,78** | **39,90** | **70,38** | **1,96** | **233,19** | | **697,41** | **169,95** | **10,97** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат овощной | 100 | 2,8 | 6,8 | 9,0 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,6 | 3,3 | 7,7 | 70,75 | 0,34 | 21 | 70 | 0,8 | 89 | 234 | 88 | 3,26 |  |
| 307 | Котлета рыбная | 100 | 9 | 1,1 | 7 | 74 | 0,08 | 6,72 | 0,19 | 0,17 | 14,74 | 47,30 | 18,00 | 0,64 |  |
| 256 | Вермишель отварная | 180 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 |  |
| 486 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | **Итого:** | **900** | **28,15** | **18,12** | **92,4** | **639,46** | **1,21** | **6,99** | **0,43** | **2,03** | **245,44** | **942,21** | **234,23** | **13,79** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 115 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3 | 2,63 | 13,5 | 79,44 | 1,04 | 2 | 70 | 1 | 171 | 363 | 142 | 10,49 |  |
| 375 | Плов из отварной птицы | 280 | 17,22 | 11,48 | 34,7 | 312 | 0,01 | 3,03 | 0,03 | 1,50 | 7,00 | 12,81 | 4,25 | 0,18 |  |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |  |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |  |
|  | Итого: | **790** | **24,22** | **14,61** | **82,1** | **155** | **1,00** | **31,14** | **3,13** | **2,65** | **217,64** | **568,54** | **165,53** | **8,53** |  |