

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №6



Ж.И. Картунова

« 31 » / 03 / 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
«РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»
с 6 до 10 лет**

МБОУ СОШ №6

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	0,07	0,00	0,00	1,07	0,00	0,02	8,72	7,34	39,93	0,92	62,73	0,77	0,01	0,01	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	17,3	17,5	0,0	226,2	0,05	0,71	0,07	0,20	0,00	0,12	14,12	15,88	145,53	1,41	190,15	5,88	0,11	0,02	288	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	1,89	3,60	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	23,3	18,7	74,7	564,4	0,16	15,71	0,08	2,21	0,00	0,17	57,78	37,11	205,57	5,63	670,75	9,65	0,14	0,03		
Всего м день:		23,3	18,7	74,7	564,4	0,16	15,71	0,08	2,21	0,00	0,17	57,78	37,11	205,57	5,63	670,75	9,65	0,14	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,0	13,5	114,7	0,05	31,91	0,08	2,27	0,00	0,07	83,06	28,47	55,91	1,74	366,47	5,81	0,02	0,00	346	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	15,3	14,9	9,1	232,0	0,05	0,73	0,00	1,65	0,00	0,09	13,37	20,17	140,24	1,96	288,61	6,35	0,05	0,00	278	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	515	21,0	23,0	60,0	531,8	0,12	32,11	0,08	3,92	0,00	0,17	110,12	58,64	231,15	5,33	698,98	12,17	0,07	0,00		
Всего м день:		21,0	23,0	60,0	531,8	0,12	32,64	0,08	3,92	0,00	0,17	110,12	58,64	231,15	5,33	698,98	12,17	0,07	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	11,1	6,8	1,6	111,8	0,07	0,94	0,01	2,87	0,00	0,07	34,09	37,37	162,43	0,71	329,09	105,60	0,45	0,01	246	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	m	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	14,1	7,3	42,9	294,6	0,20	18,16	0,02	3,07	0,00	0,17	70,11	75,43	258,54	2,56	114,09	0,50	0,01	0,01		
Всего за день:		14,1	7,3	42,9	294,6	0,20	18,16	0,02	3,07	0,00	0,17	70,11	75,43	258,54	2,56	114,09	0,50	0,01	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,7	9,5	35,7	243,6	0,04	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	12,07	28,62	77,58	0,72	129,27	1,47	0,03	0,01	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,1	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	465	5,4	10,9	77,6	430,8	0,06	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	23,83	33,12	92,58	0,96	151,77	1,47	0,03	0,01		
Всего за день:		5,4	10,9	77,6	430,8	0,06	1,28	0,23	4,20	0,00	0,03	23,83	33,12	92,58	0,96	151,77	1,47	0,03	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
Запеканка творожная	150	2,6	1,4	21,7	109,7	0,02	0,04	0,02	0,25	0,09	0,05	35,15	5,7	37,66	0,25	59,14	1,62	0,01	0,00	223	2011
Кофейный напиток	200	0,2	0,00	20,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	4,25	6,35	0,13	10,18	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
сдоба	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	465	9,7	10,3	42,1	301,2	0,04	0,25	0,11	0,34	0,09	0,14	308,15	20,45	194,01	0,68	95,72	1,62	0,02	0,1		
Всего за день:	465	9,7	10,3	42,1	301,2	0,04	0,25	0,11	0,34	0,09	0,14	308,15	20,45	194,01	0,68	95,72	1,62	0,02	0,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Л, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	0,5	20,2	95,6	0,12	10,24	0,00	0,13	0,00	0,08	11,52	26,50	66,82	1,15	727,04	6,40	0,03	0,00	335	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,2	2,3	1,4	26,9	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	4,33	0,76	2,21	0,04	2,73	0,03	0,00	0,00	308/350	2012
СДОБА	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	2,7	2,8	21,7	122,5	0,12	10,24	0,00	1,09	0,00	0,08	15,85	27,25	69,02	1,19	729,77	6,43	0,03	0,00		
Всего за день:		2,7	2,8	21,7	122,5	0,12	10,24	0,00	1,09	0,00	0,08	15,85	27,25	69,02	1,19	729,77	6,43	0,03	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,6	34,9	167,2	0,07	0,00	0,00	1,07	0,00	0,02	8,72	7,34	39,93	0,92	62,73	0,77	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	0,04	1,23	0,02	2,57	0,00	0,09	20,53	19,36	132,74	2,04	331,35	6,02	0,04	0,00	260	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	577	21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		
Всего за день:		21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	0,5	38,8	174,4	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	27,74	27,86	75,09	0,57	55,26	0,76	0,02	0,01	304	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	19,1	10,3	2,2	177,9	0,16	1,06	0,61	2,08	0,00	0,15	37,94	36,25	186,42	0,85	378,95	48,46	0,38	0,04	244	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	577	21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		
Всего за день:		21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	к, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	1,6	27,4	147,9	0,16	0,00	0,00	3,29	0,00	0,08	18,54	90,43	133,77	3,16	188,58	1,63	0,01	0,00	323	2008
Шницель рубленый из говядины	100	15,3	18,4	7,6	257,3	0,05	0,40	0,00	3,11	0,00	0,09	10,44	16,52	131,01	1,88	285,72	6,10	0,04	0,00	282	2012
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		
Кисель	200	0,00	0,00	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	1,89	3,6	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		
Всего за день:		21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14		41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	к, мг	1, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак 6-10 лет																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,0	1,0	34,5	162,6	0,11	0,00	0,00	0,94	0,00	0,01	14,10	27,82	76,66	1,00	77,15	1,63	0,01	0,00	189	2008
сдоба	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/15/5	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	3	2008
Кофейный напиток	200	0,2	0,00	20,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	4,25	6,35	0,13	10,18	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ 1С	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14	58,58	41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		
Всего за день:		21,0	17,9	54,6	464,8	0,13	9,35	0,02	3,71	0,00	0,14		41,04	207,06	4,09	517,30	8,88	0,06	0,01		

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	232,9	204,8	800,7	6 007,0	2,10	186,66	2,28	41,15	1,18	2,10	1 491,25	832,69	3 053,62	46,14	7 910,52	295,35	1,94	0,21
Среднее значение за период	16,6	14,6	57,2	428,7	0,15	13,33	0,16	2,94	0,08	0,15	106,52	59,48	218,1?	3,30	565,04	21,10	0,14	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	30,7	53,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
6-10 лет завтрак	544