МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НОВОДРАЧЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ЗАРИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.М. Иконникова

Директор МКОУ

«Новодраченинская сош»

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Осенне-зимний-весенний сезон

Возрастная категория: 11-17 лет

На 2022-2023 учебный год

с. Новодраченино

2022 г.

Десятидневное цикличное меню

Возрастная категория: 11-17 лет ( 5-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Овощи по сезону | 60 | 0.67 | 6.09 | | 1.81 | 120.00 | 0.03 | 6.65 | 0.00 | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| 619 | Тефтели с рисом | 120 | 10.82 | 12.29 | | 10.74 | 196.81 | 0.06 | 2.53 | 0.00 | 2.12 | 18.81 | 125.61 | 19.17 | 1.74 |
| 855 | Каша гречневая | 150 | 4.44 | 5.97 | | 28.09 | 184.75 | 0.21 | 32.20 | 36.00 | 0.23 | 66.60 | 133.25 | 42.75 | 1.48 |
| 868 | Компот из с/фруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | | 22.79 | 93.84 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 27.95 | 31.20 | | 134.95 | 990.04 | 0.48 | 42.39 | 73.70 | 7.39 | 202.96 | 442.66 | 109.03 | 5.78 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209 | Каша пшенная молочная | 200 | 6.50 | 11.81 | | 34.27 | 270.73 | 0.17 | 0.40 | 72.00 | 0.25 | 110.86 | 162.45 | 40.95 | 1.04 |
| 943 | Какао напиток | 200 | 0.04 | 0.00 | | 15.05 | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 14 | Масло сливочное порцион | 10 | 0.15 | 8.25 | | 0.08 | 75.00 | 0.00 | 0.00 | 0.059 | 0.038 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
|  | Булочка домашняя |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 8.06 | 5.51 | | 70.44 | 383.87 | 0.195 | 22.61 | 11.8 | 47.08 | 62.04 | 114.36 | 41.12 | 3.15 |
| **3-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 613 | Овощи по сезону | 60 | 0.44 | 1.28 | | 2.20 | 56.00 | 0.0054 | 8.10 | 0.00 | 0.0068 | 9.75 | 14.70 | 4.50 | 0.33 |
| 601 | Плов с мясом | 250 | 18.49 | 22.63 | | 46.26 | 462.55 | 0.11 | 1.75 | 0.00 | 5.02 | 18.70 | 245.25 | 53.60 | 2.81 |
| 883 | Компот из кураги | 200 | 0.03 | 0.00 | | 27.60 | 110.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
|  | Фрукты по сезону | 50 | 5.97 | 6.19 | | 34.62 | 218.39 | 0.09 | 0.65 | 37.70 | 1.27 | 72.48 | 92.54 | 15.27 | 0.74 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 30.63 | 30.70 | | 147.58 | 1023.59 | 0.29 | 10.50 | 57.70 | 7.13 | 115.93 | 401.24 | 83.87 | 4.71 |
| **4-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Овощи по сезону | 60 | 0.43 | 2.96 | | 1.16 | 32.86 | 0.02 | 5.60 | 0.00 | 1.36 | 13.26 | 18.23 | 8.94 | 0.30 |
| 5015 | Сок | 200 | 0.40 | 0.00 | | 28.00 | 116.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.60 | 14.00 | 24.00 | 8.00 | 0.80 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | | 36.90 | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 320 | Картофель тушеный по-домашнему с мясом | 250 | 13,26 | 14,74 | | 31,12 | 310,68 | 0,26 | 38,55 | 0,00 | 3,10 | 35,10 | 211,10 | 58,50 | 3,22 |
|  | Сыр порционно |  | 19,79 | 18,3 | | 97,18 | 635,79 | 0.36 | 46,35 | 0,00 | 5,89 | 77,36 | 302,08 | 85,94 | 5,15 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 37.96 | 33.60 | | 215.95 | 1324.81 | 0.70 | 47.40 | 80.70 | 8.21 | 185.19 | 604.92 | 152.66 | 7.79 |
| **5-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Овощи по сезону | 60 | 0.67 | 6.09 | 4.89 | | 120.00 | 0.03 | 6.65 | 0.00 | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| 567 | Котлета | 80 | 10.24 | 17.76 | 1.20 | | 205.60 | 0.18 | 0.00 | 8.00 | 0.24 | 23.20 | 142.40 | 17.60 | 1.36 |
| 708 | Пюре гороховое | 150 | 2.45 | 1.94 | 6.82 | | 56.11 | 0.04 | 58.11 | 0.00 | 0.96 | 62.98 | 44.42 | 22.64 | 0.85 |
| 868 | Кисель | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | | 93.84 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,15 | 8,25 | 0,08 | | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,059 | 0,038 | 1,20 | 1,90 | 0,04 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 19.67 | 26.49 | 70.38 | | 741.80 | 0.35 | 76.52 | 8.00 | 5.37 | 139.77 | 275.68 | 75.44 | 4.28 |
| **6-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541 | Гуляш | 100 | 15.84 | 17.28 | 5.28 | | 239.84 | 0.07 | 1.11 | 26.44 | 1.46 | 31.95 | 175.29 | 21.72 | 2.33 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 6.66 | 9.03 | 42.38 | | 277.60 | 0.10 | 0.00 | 59.00 | 1.00 | 12.60 | 54.10 | 9.60 | 0.98 |
| 868 | Компот из с/фруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | | 93.84 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 0.20 | 13.92 | 13.89 | 8.04 | 0.51 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
|  | Фрукты по сезону | 50 | 5.97 | 6.19 | 34.62 | | 218.39 | 0.09 | 0.65 | 37.7 | 1.27 | 72.48 | 92.54 | 15.27 | 0.74 |
|  | Всего: |  | 35.19 | 39.25 | 146.86 | | 1125.92 | 0.38 | 8.77 | 123.14 | 7.19 | 162.10 | 413.19 | 78.43 | 5.87 |
| **7-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 612 | Овощи по сезону | 60 | 0.348 | 1.02 | 1.76 | | 36.00 | 0.045 | 0.00 | 0.00 | 45.00 | 5.85 | 8.85 | 2,70 | 0.99 |
| 187 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 3.25 | 4.86 | 17.70 | | 128.96 | 0.12 | 40.88 | 32.70 | 0.35 | 49.01 | 77.88 | 32.82 | 1.23 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.04 | 0.00 | 15.05 | | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
|  | Сыр порционно |  | 19,79 | 18,3 | 97,18 | | 635,79 | 0,36 | 46,35 | 0,00 | 5,89 | 77,36 | 302,08 | 85,94 | 5,15 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 9.34 | 6.48 | 71.41 | | 403.12 | 0.245 | 40.88 | 32.70 | 1.82 | 70.31 | 135.40 | 46.02 | 3.10 |
| **8-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 613 | Овощи по сезону | 60 | 0.44 | 1.28 | 2.20 | | 56.00 | 0.0054 | 8.10 | 0.00 | 0.0068 | 9.75 | 14.70 | 4.50 | 0.33 |
| 505 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 18.20 | 4.40 | 2.25 | | 128.51 | 0.12 | 1.80 | 22.20 | 2.22 | 43.20 | 265.40 | 42.80 | 0.82 |
| 299 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.67 | | 210.00 | 0.27 | 0.03 | 0.00 | 27.00 | 0.60 | 2.61 | 61.5 | 0.53 |
| 5015 | Чай с лимоном | 200 | 0.40 | 0.00 | 28.00 | | 116.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.60 | 14.00 | 24.00 | 8.00 | 0.80 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,15 | 8,25 | 0,08 | | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,059 | 0,038 | 1,20 | 1,90 | 0,04 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 28.41 | 11.70 | 106.02 | | 686.76 | 0.48 | 12.13 | 22.20 | 30.66 | 82.55 | 355.46 | 127.30 | 3.31 |
| **9-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Овощи по сезону | 60 | 0.67 | 6.09 | 1.81 | | 120.00 | 0.03 | 6.65 | 0.00 | 2.74 | 16.15 | 28.62 | 13.30 | 0.48 |
| 197 | Рассольник со сметаной | 200/5 | 2.41 | 4.08 | 14.18 | | 107 | 0.08 | 6.00 | 0.00 | 0.64 | 26.00 | 163.6 | 26.40 | 0.92 |
| 883 | Кисель пл/ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | | 110.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 1050 | Растягай | 70 | 5.97 | 6.19 | 34.62 | | 218.39 | 0.09 | 0.65 | 37.70 | 1.27 | 72.48 | 92.54 | 15.27 | 0.74 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 18.43 | 20.06 | 116.70 | | 777.51 | 0.29 | 18.13 | 64.50 | 5.17 | 127.13 | 181.05 | 62.74 | 3.34 |
| **10-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Борщ со сметаной | 200/5 | 1.93 | 4.64 | 10.30 | | 90.00 | 0.048 | 5.48 | 0.00 | 0.40 | 33.20 | 76.40 | 23.36 | 1.00 |
| 943 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 0.04 | 0.00 | 15.05 | | 61.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.05 |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 5.70 | 0.60 | 36.90 | | 176.25 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.83 | 15.00 | 48.75 | 10.50 | 0.83 |
| 14 | Масло сливочное порционно | 10 | 0.15 | 8.25 | 0.08 | | 75.00 | 0.00 | 0.00 | 0.059 | 0.038 | 1.20 | 1.90 | 0.04 | 0.02 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 11.45 | 16.90 | 87.72 | | 551.81 | 0.19 | 0.40 | 43.06 | 1.11 | 122.81 | 195.60 | 44.99 | 1.59 |
|  | Итого: |  | 353.67 | 379.11 | 1871.92 | | 12917.77 | 6.47 | 296.98 | 1238.63 | 179.37 | 2104.12 | 4982.17 | 1270.86 | 71.22 |