

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОДРАЧЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЗАРИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ



### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Осенне-зимний -весенний сезон

Возрастная категория: 11-17 лет

На 2022-2023 учебный год

с. Новодрачено  
2022 г.

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

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>1 день</b>																		
	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				
<b>2 день</b>																		
	завтрак																	
209	Каша пшеничная 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				
<b>3-й день</b>																		
	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				
<b>4-й день</b>																		
	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				



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 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
	<b>10-й день</b>													
	<b>завтрак</b>													
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