

Утверждаю

Директор МОУ «ХСОШ»

Балданова Ц.Б.

20 *do* r.



**Примерное сбалансированное цикличное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания
возрастной категории 11 лет и старше
муниципального общеобразовательного учреждения
«Хилинская средняя общеобразовательная школа»**

Возрастная категория 11 лет и старше 1 День

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г	В1 (мг)		С, (мг)	А, (мг)	Е, (мг)	Са	Р	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
171	Каши ячневая с маслом сахаром	210	6,66	11,8	61,33	245,07	4,8	0,13	1,7	3,46	6,8	6,99,2	5,3	3,73					
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16					
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2					
	Молоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12					
	Итого за прием		14,66	14,6	160,51	658,57	10,4	12,93	2,3	6,08	36,2	113	49,9	17,09					
	Обед																		
19	Салат овощной с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,13	66,7	0,05	0,6	246,7	200	42,7	1					
106	Суп рыбный	250	13,5	5,5	30,1	223,75	0,05	1	0	0,075	173,547	478,6	48,25	0,625					
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8					
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0	0	0,088	0	1,5	84,1	41	147					
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8					
	Итого за прием		66,48	61,24	165,98	998,55	2,22	78,7	0,318	25,395	265,36	980,2	228,25	318,4					
	Итого за день		81,14	75,85	326,5	1657,12	12,6	91,6	27,7	31,48	301,56	1039	278,2	335,5					

Возрастная категория 11 лет и старше

2 День

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
171	Каша рисовая молочная	200	27,2	24,4	5,3	378,7	0,3	0	0,03	0,26	8	0,2	16	44				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8				
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16				
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7				
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105				
	Итого за прием		38,95	30,29	59,4	649,2	5,04	78	0,93	1,67	27,41	275,8	73,45	153,7				
	Обел																	
62	Салат морковный	80	1,25	1	25,75	114	0,03	0,125	1,5	50	0,75	187,5	75	112,5				
101	Суп перловый с мясом из говядины	250	10,6	15	78,8	274	0	0	0,025	1,4	1	48,75	34,5	122,5				
203	Макаронные отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0	0	0,53	0	0,7	10,6	20	129,3				
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	24,25	0,961,2	190	5,9	0,75	4,13	6,63	2,63	52,5	8,75	26,25				
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4				
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16				
	Итого за прием		46,81	42,75	213,35	1042,1	7,94	0,895	6,205	60,83	20,48	463,5	186,55	395,7				
	Итого за день		85,76	73,04	272,8	1691,3	13	78,09	7,135	62,5	47,89	739,3	260,05	549,4				

Возрастная категория 11 лет и старше										3. день									
№	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	27,8	41,3	152,2	0,2	0	59,5	0,04		68	230	54,7	7,5				
429	Булочка "Веснушка"	100	2,25	4,5	47,5	257	0,08	0	0	0		9,75	44,75	9	1,3				
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04		123	117	41,6	1,3				
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0		15,3	100,1	40,3	1,16				
	Итого за прием		33,65	41,2	165,5	675,5	2,98	0	65,1	0,08		216,05	491,9	145,6	11,26				
	Обед																		
67	Винегрет	100	1,75	3,25	5	156	0,03	0,013	0,05	19		0,8	1	22,5	87,5				
113	Суп с домашней лапшой	250	12,9	18,4	46,3	272	0	0	0,75	0,75		120	57	22,5	138,8				
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,9	100,1	223,2	0,61	0	0	1,44		72	9,54	217,5	258				
234	Котлета рыбная	100	12,6	5,9	11,25	164	1,91	0	31,25	0,013		166,4	272,4	54,8	3,03				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0		0,6	4	5,6	1,8				
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0		15,3	100,1	40,3	1,16				
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7		0,8	4,5	11	3,3				
	Итого за прием		49,15	34,65	229,65	1086,7	7,29	22,01	34,25	23,903		375,9	448,5	374,2	493,6				
	Итого за день		82,8	75,85	395,2	1762,2	10,3	22	99,35	23,98		591,95	940,4	519,8	504,9				

Возрастная категория 11 лет и старше

5 день

№ рек.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (к/кал)	Вита мины							Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
185	Пудинг рисовый	150	38,9	15,2	107,4	397,3	0,09	0	0,04	0,53	1,5	173,3	72,5	226,7				
1	Хлеб с маслом сливочным	50	6,7	5,7	51,6	187	0	0	0,1	0	1,2	105,3	42	222,7				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8				
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	0,9				
	Итого за прием	500	46,4	21,2	184	690,3	2,03	22	2,04	2,23	3,9	284,7	121,9	452,1				
	Обед																	
23	Салат из свежих помидоров	100	4,4	12,4	4,4	162,7	5,5	45	145,3	51,7	25	95	10,6	9,3				
87	Щи из свежей капусты	250	7,98	11,8	8,35	278,75	0,99	0	38,25	1,1	163,25	152,5	39,25	1,05				
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8				
232	Рыба запеченная	100	11,9	8,85	21	208,6	9,13	0,75	1,7	2,5	5	28,8	17,5	5,5				
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4				
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16				
	Итого за прием		35,02	36,19	154,83	1098,15	17,6	45,77	185,5	82,82	209,91	553,8	166,05	187,8				
	Итого за день		81,42	57,39	338,8	1788,45	19,6	67,8	187,5	85,05	213,81	838,5	288	639,9				
						</												

Возрастная категория 11 лет и старше 6 день

№ рек.	Присм ипшн, наименование б.люда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (к/кал)	Вита мины					Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
173	Каша геркулесовая с маслом и	200	6,4	10,6	31,2	477	0	0	0,18	0	2,13	38	58	240		
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	0	1,2	0	0	0,8	0,1	0,8	2,2		
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0		0,02	5	2,3	19	12	16		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
	Итого за присм		13,8	12,6	107,7	699,5	2	1,2	0,2	5	20,53	157,2	111,1	259,4		
	Обед															
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90		
102	Суп гороховый	250	9,25	9,9	31	278,8	0		0,04	1,8	2,2	90	37	97		
202	Макаронны отварные	180	6,5	0,72	43,93	208,8	0		0,04	0	0,5	8	15	97		
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	23,8	1,2	190	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21		
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
	Итого за присм		48,4	44,32	178,58	1057,9	7,42	0,7	10,18	47,14	143,7	507,1	200,9	307,5		
	Итого за день		62,2	56,93	286,3	1757,4	7,82	1,9	10,36	52,14	151,5	584,3	279,8	566		

Возрастная категория 11 лет и старше 7 день.

№ рек.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность) к/ккал	Вита мины						Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г			В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
171	Капша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	9,86	9,87	452	325	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36					
452	Печенье слоёное	100	6,5	3,25	51,2	225,3	0	0	0	0	0	0	0	97					
	Кефир "Снежок"	200	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108					
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16					
	Итого за прием		28,38	19,32	541,4	761,2	7,12	1,44	5,32	0,05	168,9	286,3	98,6	242,2					
	Обед																		
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6					
81	Борщ	250	8,1	24,1	60,25	410	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119					
284	Картофельная запеканка с говядиной	280	30,8	23,1	34,3	349,4	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8					
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3					
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16					
	Итого за прием		49	59,4	168,25	1154,2	25,2	88,2	45,23	33,86	173,3	311,6	115,6	314,9					
	Итого за день		72,38	78,72	709,7	1915,4	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553					

Возрастная категория 11 лет и старше 8 день

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (к/кал)	Вита ммы														Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

Возрастная категория 11 лет и старше 9 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мины										Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
223	Завсаканка из творога с соусом	200	15,5	10,4	92	518	4,95	0,45	3,3	13,95	19,5	18	7,5	185							
	Сливки	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	90							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8							
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16							
			23,1	12,4	148	739,5	8,89	22,45	34,9	15,65	36	124,2	55,2	278							
	Обед																				
50	Салат свекольный ссыром и чесноч	100	4,9	8,9	9,5	122,5	1,3	11	0,2	0,7	3,7	2	5,5	7,8							
112	Суп вермишселеый с курицей	250	8,4	14,3	67	270	0,4	0	0	0	0,03	9,1	4,7	42							
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	56	216	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139							
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6							
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4							
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16							
	Итого за прием		64,64	68,94	214,6	1100,6	3,71	11,02	0,44	24,1	21,38	337	133,3	311,6							
	Итого за день		87,74	81,34	362,6	1840,6	11	33,47	35,34	39,75	45,18	381,2	156,3	589							

Возрастная категория 11 лет и старше

10 день

№ ре- с- у	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность/ ккал)	Вита мины						Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
412	Пшеница с мясным фаршем и омлетами	200	18	23,3	61	477,3	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	88			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8			
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16			
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0	0	0,02	5	2,3	19	12	16			
	Итого за прием		25,3	25,3	136,5	694,8	2,04	11	0,17	25,6	19,25	217,6	99,9	107			
	Обед																
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90			
87	Пш из свежей капусты	250	7,98	14,3	8,35	278,8	0,79	0	30,6	0,88	130,6	122	31,4	0,84			
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,68	100,1	223,2	0,51	0	0	1,2	60	7,95	174	215			
260	Гуляш из говядины	100	28,8	21,4	7,4	248,4	0,56	3,2	0	0	3,04	16,8	5,2	4,88			
342	Компот из лимонника	200	0,29	0	35,26	103,1	0	0	0	0	0,8	12	6	16			
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16			
	Итого за прием		58,62	43,08	207,86	1083	3,88	3,3	31,8	42,08	210,34	408,9	316,9	327,9			
	Итого за день		83,92	68,38	344,4	1777,8	4,32	14,3	31,97	67,68	217,35	546,5	384,6	434			