



И.о. директора _____

«Утверждаю»

Т.Н. Сапарова

Приложение №1

К приказу №01-04-065/а от 31.08.2021г

10-ти дневное циклическое меню

(возрастная категория 6-10 лет)

МБОУ Усть-Питская ООШ №19

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ реп. Год	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
2-523; 2004	Гудви	80	6,03	4,99	1	125,55	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41		
P-19; 2003	Макаронные отпарные	150	5,35	0,55	0,86	157,47	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0		
1-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	90	23	13	0,3		
	Итого:		19,93	11,85	32,39	578,58	0,34	33,08	0,00	0,00	256,40	23,00	13,00	8,05		
	ОБЕД															
P-123; 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55		
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	15	0	0	23	42	14	0,6		
2-282; 2004	Котлета п/ф	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2		
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	7	14,98	133	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68		
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25		
	Итого:		32,21	25,72	111,6	902,57	0,63	37,42	0	0	150,84	294,4	42,5	13,08		
	Всего:		52,14	37,57	163,99	1481,15	0,97	70,50	0,00	0,00	407,24	317,40	55,50	21,13		

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ Латвии В.Т. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год
- ***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001 год

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
P- 436	Жаркое по домашнему	150	9,98	9,33	31,76	210,58	0,155	1,7	0,13	0,28	103,11	148,7	19,17	0,86
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
P-7; 2003	Бутерброд с колбасой	50	5,4	6,15	12,9	128,5	0,1	0	0	0	7	39	6	0,5
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
	Итого:		30,08	19,04	82,76	505,88	0,275	12,7	0,13	0,68	146,71	223,2	41,37	3,1
	ОБЕД													
P-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68
P-100; 2003	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6
P-41; 2003	Салат из моркови	80	0,62	5,66	5,09	73,92	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34
P-779; 2003	Суп картофельный с клёсками	200	1,68	4,2	12,32	88,62	0,98	8,12	0	0	15,12	56,42	23,52	0,84
	Итого:		21,61	28,9	84,9	822,52	0,89	14,68	0	1,85	183,93	422,07	112,05	6,04
	Всего:		51,69	47,94	167,66	1328,4	1,165	27,38	0,13	2,53	330,64	645,27	153,42	9,14

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-275; 2004	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
P-337; 2003	Яйца отварные шт	1	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-87; 1996	Макаронник с мясом	150	13,875	13,725	21,75	267,75	0,045	0,075	0	0	14,28	0	0	1,74
	Итого:		26,745	23,195	79,32	633,77	0,195	0,335	0,1	0,2	144,04	99,4	38,6	4,06
ОБЕД														
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
P-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
P-275; 2003	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	7	14	0	154,56	0,11	0	0	0	20,83	0	0	1,064
P-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-132; 2003	Капуста тушёная	150	7,77	7,56	8,19	132,3	0,105	49,47	0	0	128,1	0	0	0
P- 41; 2003	Салат из моркови	100	0,77	7,07	6,37	92,4	0	2,24	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42
	Итого:		29,48	39,2	106,5	892,2	0,695	61,55	0,059	0,25	254,81	289,5	55,8	7,194
	Всего:		56,225	62,395	185,82	1525,97	0,89	61,89	0,159	0,45	398,85	388,9	94,4	11,254

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-301; 2003	Птица (тушеная)	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0,2	31,08	198	21,6	0,91
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
P-60; 2003	Рис с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	0,03	2,43	0	0	6,45	242,16	46,56	0,63
P-3	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	Итого:		33,305	27,175	65,67	591,13	0,295	33,52	0	0,2	205,91	463,16	81,16	3,17
ОБЕД														
P-422; 2013	Пюре гороховое	150	12,6	27,3	40,64	244,44	0,42	0	0	0	117,18	35,7	110,04	0,63
P-322; 2003	Фрикадельки паровые п/ф	100	21,3	18,9	10,2	295,5	0,1	0	0	0	13,5	205,5	25,5	3
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0	0	14	26	20	0,9
P-127	Компот из свежзамор ягод	200	0	0	12	50	0	3,74	0	0	9,24	2	3	0,12
P-171; 2003	Суп с крупой	200	2,24	7,14	23,94	168,42	0,14	1,12	0	0	58,1	58	21,42	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		41,09	54,24	109,43	882,86	0,86	29,86	0	0	228,52	424,2	208,46	7,46
	Всего:		74,395	81,415	175,1	1473,99	1,155	63,38	0	0,2	434,43	887,36	289,62	10,63

Возрастная категория 6-10

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
Р-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
Р-320; 2003	Овощи отварные с маслом	150	1,97	3,89	7,77	73,95	0,05	5,54	0	0	39,56	0	0	0,95
Р-282; 2004	Котлета п/ф	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0	0	0	34,8	0	0	1,2
	Итого:		22,64	19,62	69,06	549,85	0,41	26,9	0	0,2	299,98	17	11	2,39
	ОБЕД													
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
Р-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,08	4,2	20,58	132,02	0,14	22,82	0	0	22,82	0	0,42	1,54
Р-100; 2003	Птица отварная	80	9,58	10,94	0,39	163,18	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
Р-51; 2003	Салат из свеклы отварной	80	0,84	3,08	4,7	49,84	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06
Р-282; 2003	Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84
	Итого:		24,76	28,57	88,82	830,49	0,41	35,15	0	0	195,14	400,31	185,64	8,82
	Всего:		47,4	48,19	157,88	1380,34	0,82	62,05	0	0,2	495,12	417,31	196,64	11,21

Возрастная категория 6-10

День 9-й

№ рец; Год	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-1; 2004	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0,06	0	0	0	11,625	0	0	0,775
P-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	111,4	0,1	0,2	0	0	36,2	0	0	0
P-136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
P-308	Каша овсяная вязка	150	10,05	5,55	0,825	276	0,33	0	0	0	58,5	0	0	3,5
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3
	Итого:		31,21	24,35	45,7	674,84	0,49	6,7	0	0	136,93	16	12	7,115
ОБЕД														
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6
P-144; 2003	Щи из капусты	200	2,52	7	10,92	116,2	0,14	5,6	0	0	47,6	0	31,22	0,14
P-283; 2004	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,3	16,5	12,6	234,9	0	0,9	0	0	34,5	0	0	1,1
P-372; 2003	Компот из плодов свежих витамин.(Яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	1,72	0	0	14,48	0	0	0,94
	Итого:		24,58	32,88	108,83	821,92	0,46	26,72	0	0,85	153,33	247	95,47	5,63
	Всего:		55,79	57,23	154,53	1496,76	0,95	33,42	0	0,85	290,26	263	107,47	12,745

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8	
P-714; 2003	Запеканка из творога	150	27,3	19,72	36,075	426,75	0,075	0,585	0	0	284,07	0	0	0,84	
P-155; 2004	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1	
	Булочка	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	Итого:		30,4	20,12	87,275	657,25	0,135	20,19	0	0,2	353,47	44,5	15,2	2,04	
	ОБЕД														
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
P-376; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	1	0,05	29,2	244,8	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0,68	
P-297; 2003	Голубцы п/ф	80	5,38	10,98	5,99	161,28	0,056	12,71	0	0	75,29	146,2	8,4	0,17	
P-87; 2001*****	Суп с рыбными консервами	200	12,88	10,08	22,54	232,82	0,14	11,06	0	0	89,32	227,5	33,81	0,014	
P-220; 2003	Картофельное пюре	150	4,88	7,35	19,05	151,5	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6	
P-108; 2003	Икра кабачковая	100	1,9	5,7	7,7	90	0	17	0	0	41	37	0,2	0	
	Итого:		29,89	34,86	103,33	980,9	0,434	41,55	0	1,85	270,96	615,7	92,66	3,714	
	Всего:		60,29	54,98	190,605	1638,15	0,569	61,74	0	2,05	624,43	660,2	107,9	5,754	