

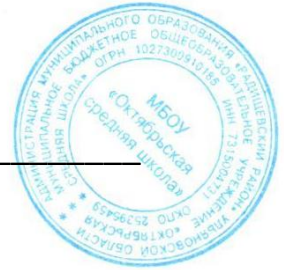
Утверждаю: _____

Ассист

Директор школы

МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Н. Н. Потапова



Циклическое десятидневное меню

на 2023-2024 учебный год

МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219-У	Сырники творожные с джемом фруктовым	170	23,9	10,7	28,2	391,6	0,08	0,27	109,36	0,11	4,28	40,73	257,07	197,71	28,64	241,7	1,06	11,49	30,87	46,77
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
65	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
5.31	Батон нарезной йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	569,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	236,36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
407	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99
	Итого за день	1340	57,4	41,5	173,1	1382,6	0,75	0,91	444,4	1,98	116,77	663,28	2424,31	462,91	179,77	747,26	13,13	60,02	42,61	262,76