

Утверждаю
директор МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»
_____ К.А.Золотуева
«05» ноября 2022 г.



**Примерное цикличное меню
для организации школьного питания учащихся 6-10 лет на осеннее -
зимний и зимнее - весенний периоды
в МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»**

Дети с 6 до 10 лет

День 6

№ Т К	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
					граммы				миллиграммы				ккал	
<i>Завтрак</i>														
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	12	7,98	33,9	0,795	0	0,06	0,007	0	182,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	111	30,7	107	1,1	0,13	0,03	-	0,52	91,2
	Батон с маслом и сыром	30/10/15	5,44	8,20	24,36	80,84	10,53	71,63	0,64	0,10	0,05	0,65	0,11	196
54-21м	Курица отварная	100	19,3	1,4	0,7	13	67	132	1,1	0,18	0,04	0	2,16	92,9
	Итого-		33,84	18,6	68,96	203,84	116,21	344,53	3,635	0,41	0,18	0,657	2,79	562,1
<i>Обед</i>														
54-16з	Винегрет овощной	80	1,0	7,1	5,4	27,7	21,1	47,14	0,881	0	0,05	3,6	14,7	89,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220/40	6,6	7,09	18,5	21,7	34,0	103,4	1,33	0,02	0,19	0,2	22,3	123,24
54-5м	Котлета	100	14,4	3,3	10,0	53,212	28,17	224,82	2,295	0,06	0,066	0,614	3,264	127,1
54-19г	Капуста тушеная	150	2,9	26,5	8,1	104,4	36	72	1,44	0	0,054	0,062	30,6	220,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	12	2	6	0,2	0	0	0,2	1,8	26,8
ГП	Хлеб пшеничный	30	7,53	1,02	44,55	27,75	29,55	110,10	2,41	0	0,15	1,24	0	224,0
ГП	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0,042	0,28	14	65,8
	Итого		33,19	45,57	106,77	269,162	163,42	578,86	11,636	0,08	0,552	6,196	86,664	876,44
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
Итого за день			67,03	64,17	175,73	473,002	279,63	923,39	15,271	0,49	0,732	6,853	89,454	1468,54
Потребность в пищевых веществах			46,0	46,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1410,0

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 6 до 10 лет

	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В₁	Е	С	Эн/ц
Итого за 10 дней	566,759	558,418	1992,832 2	6368,56	2439,959	9502,2125	117,688	3,7454	8,9669	85,916	563,244	14095,7374 7
Итого за 1 день	56,6759	55,8418	199,2832 2	636,856	243,9959	950,22125	11,7688	0,3745 4	0,89669	8,5916	56,3244	1409,57374 7
Потребность в пищевых веществах	46	46	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410
Процент удовлетворения	123	121	99	96	163	96	168	89	125	143	156	100

Примечание:

ГП - готовый продукт

* - в суточном рационе допускается отклонение калорийности $\pm 5\%$.