



Перспективное десятидневное циклическое меню

для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов

МОУ «Мятлевская СОШ им А.Ф.Иванова»
на 2023-2024 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	1-й день																			
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	4,2	43,21	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56						
54-23м	Биточки мясные в томатном соусе	100	8,64	4,7	8,32	144,1	0,055	1,14	36,72	0	22,22	114	51	1,16						
54-1г	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	3,4	4,9	12,22	196,8	0,06	0	18,4	0	12	41	7,2	0,73						
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09						
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24						
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50						
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8						
	Всего за 1-й день:		19,24	17,10	83,74	683,81	0,39	35,96	192,48	4,50	201,42	584,70	162,30	10,08						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	1-й день																	
	Молоко 0,2 л	200	3,3	3,4	4,7	64	0,0192	22	0	1,4	25,02	19,34	10,72	0,344				
	Булочка	100	2,34	8,49	10,6		0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,715				
	Всего за 1-й день:		5,64	11,89	15,30	64,00	0,02	23,91	0,50	1,41	35,54	27,84	16,18	1,06				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe							
															4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	2-й день																				
54-7з	Салат из свежих овощей	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56							
54-2м	Гуляш мясной в томатном соусе	100	8,74	9,1	3,2	185,6	0,034	1,665	46	0	12,176	137,8	21,4	2,084							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	3,73	30,04	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04							
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09							
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24							
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50							
	Всего за 2 день		19,24	19,73	83,74	734,20	0,32	36,49	202,56	2,70	159,38	589,50	225,50	12,51							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	2-й день																	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,5	0,003	0,06	143	130	34	1,09				
пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,30				
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,44	14,31	93,78	0,02	0	0,003	2,04	29,3	172,44	50,67	4,00				
	всего за 2 день		7,72	11,24	27,01	260,28	0,05	0,50	45,01	2,23	174,70	305,44	84,67	5,39				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	3-й день																	
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	10,6	41,1	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77				
пром.	Джем	20	0,08	0	13	50	0,7	0,6	0	0	1,4	1,1	1,8	7,2				
пром.	Хлеб пшеничный	30/45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,5				
	Всего за 3-й день:		3,68	0,55	39,7	196,6	0,72	1,76	0,383	2,3	41,3	203,6	63,4	12,47				

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	4-й день															
3	Бутерброд с сыром	15/20	5,01	4,62	7,15	82,75	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35		
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3		
54-8с	Борщ со сметаной(мясо кур)	250	5,43	6,49	27,65	192,52	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476		
	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24		
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	10,6	41,1	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77		
	Всего за 4-й день:		19,24	15,81	68,85	508,07	0,406	19,62	156,982	2,73	95,3	337,7	78,8	5,936		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	4-й день																	
	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73				
	Печенье	40	7	18	66	460	0,03	0	59	0,44	7,2	22,4	4,3	0,36				
	Всего за 4-й день:		7,8	18,6	87,2	557,3	0,22	0,04	59,3	0,84	46,7	188,6	28,1	2,89				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	5-й день																	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	107	31	1,07				
пром.	Вафли	40	6	26	65	540	0,3	0	60	0,43	7,2	21,4	4,5	5				
	Всего за 5-й день:		9,8	28,9	76,3	626	0,33	0,52	73,3	0,43	118,2	128,4	35,5	6,07				

№ пел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	6-й день																	
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56				
54-9м	Жаркое по-домашнему с мясом кур	250	11,44	9,2	17,6	252,55	0,16	11,91	34,12	0,04	32	289	56,25	4,29				
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,19	0,00	0,00	0,40	35	159	20	1,8				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50				
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24				
	Всего за 6-й день:		19,24	16,7	82,8	637,95	0,43	46,73	171,483	3,14	199,2	718,7	160,35	12,48				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	6-й день																	
	Кефир	200	2,5	20	3,4	200	0,0192	22	0	14	25,02	19,35	10,72	0,344				
	Печенье	40	7	18	66	460	0,03	0	59	0,44	7,2	22,4	4,3	0,36				
	Всего за 6-й день:		9,5	38	69,4	660	0,0492	22	59	14,44	32,22	41,75	15,02	0,704				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	7-й день																	
54-23	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	0,04	6,9	13	4,2	5,1				
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3				
54-18м	Печень говяжья портогавански	80	5,04	9,6	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	0	31	221	14	4,59				
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,25	4,8	23,5	203,5	0,03	0	18,4	0,3	6,9	73	24	0,49				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50				
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24				
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,01	56,93	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77				
	Всего за 7-й день:		19,24	19	68,41	680,58	0,27	27,79	3803,19	3,14	103,9	577,9	124,8	16,99				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	7-й день																	
пром.	Фрукты (груши)	150	0,60	0,50	15,50	68,30	0,03	7,50	0,02	1,05	6	21	31,5	0,22				
пром.	Пряники	50	3	3	34,5	175	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73				
	Всего за 7-й день:		3,8	3,5	56,5	270,1	0,07	7,54	0,32	1,05	15	48,7	35,3	1,25				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	8-й день																	
235	Кисель фруктово ягодный	200	0,17	0,12	18,6	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23				
54-7з	Салат из капусты с морковью	60	1,60	6,1	6,2	85,7	0,02	34,80	122	0	40	30	15	0,56				
54-25м	Филе пылленка тушеное в сметанном соусе	100	8,78	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0	23	112	55	1				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	3,73	30,04	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50				
5045	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24				
	Всего за 8-й день:		18,95	16,45	83,74	771,01	0,33	37,3	427,563	2,42	129,3	570,39	260,6	11,57				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	8-й день																
	Булочка слоеная	100	2,34	8,49	10,6	249	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46				
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	-	57	46	9,9				
	Всего за 8-й день:		3,94	9,59	19,3	299,9	0,012	2,21	7,4	0,009	67,52	54,5	15,36				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	9-й день																	
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3				
54-27м	Капусты тушеная с мясом птицы	200	6,54	10,6	11,78	185,78	0,07	34	49,5	0,03	88	148	74	1,86				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0,4	50	4,3	2,1	0,09				
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,5				
	Фрукты (груши)	200	0,80	0,67	20,67	91,07	0,04	10,00	0,02	1,40	8	28	42	0,3				
	Всего за 9-й день:		19,24	15,82	77,10	584,55	0,17	57,72	64,93	4,63	198,20	442,70	196,10	8,29				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	9-й день															
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	Булка пшеничная	50	4,05	0,5	24,4	121	0,08	0	0	0,75	11,5	43,5	16,5	1		
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15		
	Всего за 9-й день:		7,75	4,90	30,90	201,60	0,09	0,15	39,30	0,75	148,00	125,70	25,60	1,88		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	10-й день															
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	0,04	6,9	13	4,2	5,1		
3	Бутерброд со сливочным маслом	10/45	3,5	7,7	14,2	171,6	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45		
54-12м	Плов из риса с мясом	200	11,2	10,9	11,09	314,6	0,08	2,36	147	0,034	20	234	108	2,02		
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	10,6	41,1	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77		
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24		
	Пастилла	50	0,25	0	24	162	0	0	0	0	21	71	7	1,6		
	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8		
	Всего за 10-й день:		17,7	19,6	83,74	806,75	0,36	6,85	151,24	0,849	517,6	848,3	172,55	12,98		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	10-й день															
235	Кисель фруктово-ягодный	200	0,17	0,12	18,6	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23		
	Печенье	40	7	18	66	460	0,03	0	59	0,44	7,2	22,4	4,3	0,36		
	Всего за 10-й день:		7,17	18,12	84,6	637,01	0,03	1,2	59	0,56	16,3	33,39	7,9	0,59		