



Иванова И.И.
Иванова И.И.
Иванова И.И.

Перспективное десятидневное

циклическое меню

для организации горячего питания

учащихся 5-11 классов

МОУ «Мятлевская СОШ им А.Ф.Иванова»

на 2023-2024 учебный год

№ рел.	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																						
54-7з	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									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (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				
	3-й день																	
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,06	5,8	63,8	0,01	2,08	1,03	0	21	24	16	0,8				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	16,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39	84	28	1,03				
54-11р	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	7,3	4,2	4,4	103	0,06	1,91	221	0	31	146	39	0,74				
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	4,5				
	Всего за 3-й день:		16,9	12,26	71,3	535,4	0,25	14,21	261,19	4,1	183,2	494,7	152,1	8,4				

№ 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																		
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	Дйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3				
54-8с	Борш со сметаной(мясо кур)	250	5,44	6,49	27,65	192,52	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476				
	Фрукты (яблоко)	150	0,45	0,45	11,02	52,87	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:		19,1	15,66	65,17	490,44	0,406	19,62	156,982	2,73	95,3	337,7	78,8	5,936				

№ 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				
	5-й день																	
3	Бутерброд с сыром	20/40	7,69	6,31	14,31	165,51	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45				
54-24к	Каша пшеничная МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5	5,8	11,54	168,9	0,04	0,68	17,3	0	143	186	49	1,32				
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				
	Всего за 5-й день:		17,29	15,71	38,45	434,81	0,11	1,51	17,803	0,435	704,6	636,4	101,75	2,86				

№ 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				
	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				
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:		18,64	16,1	68,1	567,45	0,24	46,73	171,483	2,74	164,2	559,7	140,35	10,68				

№ реч.	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	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	7-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				
424	Дйцо 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 по- строгановски	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)			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							

№ 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				
	9-й день																	
424	Дйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3				
54-27м	Капустя 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				
	Всего за 9-й день:		18,44	15,15	56,43	493,48	0,13	47,72	64,91	3,23	190,20	414,70	154,10	7,99				

