



*директор школы
Александр Давыдов*

Перспективное десятидневное

циклическое меню

для организации горячего питания учащихся
с ограниченными возможностями здоровья

МОУ «Мятлевская СОШ им А.Ф.Иванова»

на 2023-2024 учебный год

№ 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				
	1-й день																	
54-3г	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0	126	100	11	0,77				
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				
пром	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,25	14,75	70,3	0,02	0	0,003	1,53	22	129	38,25	3				
	Всего:		10,36	7,05	49,85	304,80	0,07	0,08	34,00	1,53	152,50	236,20	53,05	4,50				

№ п/п	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	Мг	Fe							
1	2-й день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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							

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	2-й День																	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,73	31,89	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04				
54-2гн пром	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 30	0,2 2,26	0 0,25	6,5 14,75	26,8 70,3	0 0,02	0,04 0	0,3 0,003	0 1,53	4,5 22	7,2 129	3,8 38,25	0,73 3				
	Всего		5,76	4,98	53,14	330,80	0,23	0,04	19,50	1,53	41,50	317,20	162,05	7,77				

№ 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																	
54-2з	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				
54-1гг	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	16,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39	84	28	1,03				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,29	0	14,13	57,48	0	0,02	10	0,4	32	4,3	2,1	0,09				
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24				
	Всего за 3-й день:		5	4,49	38,4	235,29	0,17	13,22	37,16	1,84	87,1	143,7	44,3	7,46				

№ 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	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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														
			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	20/30	6,93	6,2	10,7	142,06	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							
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,4	0,05	13,91	57,23	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77							
	Всего за 4-й день:		13,63	10	24,96	277,79	0,03	14,86	59,422	0,93	24,1	55,9	19,8	1,42							

№ 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	Мг	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 молоочная 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	5-й день																	
54-24к	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5	5,8	25,1	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:		9,6	9,4	37,7	269,3	0,07	1,18	17,303	0,06	286	316	83	2,41				

№ 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							
	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							

№ реп.	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																	
54-9м	Жаркое по-домашнему с мясом кур	250	13,52	7,82	27,16	232,6	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 ржаной	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24				
	Всего за 6-й день:		15,38	8,06	53,68	347,76	0,2	11,93	49,48	1,84	91,2	335,7	68,35	5,62				

№ 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	7-й день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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	Йогурт 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 поротрогановски	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				

№ реп.	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	7-й день															
54-10к	Каша молочная рисовая	200	6,9	6,04	48,74	277,2	0,07	0,52	24	0,3	118,2	160	38,4	0,72		
пром	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,25	14,75	70,3	0,02	0	0,003	1,53	22	129	38,25	3		
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0	13,91	57,23	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77		
	Всего за 7-й день:		9,56	6,29	77,4	404,73	0,09	1,68	24,383	1,83	147,1	297,5	81,25	4,49		

№ 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	Mg	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	25,13	177,01	0,21	0,5	14,19	0,12	118,48	225,8	111,4	3,48		
54-20к	Каша молочная гречневая	200	9,35	6,35	38,25	248,05	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04		
пром	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,25	14,75	70,3	0,02	0	0,003	1,53	22	129	38,25	3		
	Всего за 8-й день:		11,78	6,72	78,13	495,36	0,44	0,5	33,393	1,65	155,48	535,8	269,65	10,52		

№ 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		

№ 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															
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	18,1	7,5	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24		
	Всего за 9-й день:		19,96	7,74	38,30	300,94	0,11	34,02	64,86	1,83	147,20	194,70	86,10	3,19		

№ 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	Mg	Fe		
1	10-й день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
	Всего за 10-й день:		13,1	11,25	30,09	398,4	0,12	3,52	147,74	0,034	36,1	284,9	122,6	4,03		

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	10-й день																	
54-12м	Плов из риса с мясом	200	11,2	12,9	18,2	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,04	0	0,36	1,4	9,2	42,4	10	1,24				
	Всего за 10-й день:		12,76	13,19	35,52	389,86	0,12	3,52	147,74	1,434	36,1	284,9	122,6	4,03				