

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Т.В.Никшина



**Перспективное десятидневное
циклическое меню**

**для организации горячего питания
детям участников СВО**

МОУ «Мятлевская СОШ им А.Ф.Иванова»

№ 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
	1-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 + 54-4г	Гуляш мясной с гречневой кашей	250	12,04	12,83	32,24	419,3	0,244	1,665	65,2	0	27,176	318,8	141,4	6,124
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:		18,79	19,73	82,74	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)			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
	1-й день													
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
424	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
54-24к	Каша гречневая с маслом	250	3	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
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,5	16,1	105,5	0,02	0	0,003	2,3	33	194	57	4,50
	Всего:		20,8	18,05	54,15	507,1	0,1	14,99	56,348	2,86	461	611	156,3	7,36

№ 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
	2-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 + 54-1г	Биточки мясные с макаронными изделиями	250	12,04	9,6	20,54	340,9	0,115	1,14	55,12	0	34,22	155	58,2	1,89
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)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	Всего:		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день													
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
54-3г	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		13,86	14,75	64,05	476,4	0,11	0,41	34,503	1,905	571,1	556,6	71,8	4,95

№ 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
	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 + 54- 11р	Картофельное пюре с рыбой	250	10,4	8,4	21,2	242,4	0,18	12,11	244,8	0	70	230	67	1,77
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
	Пряники	50	2,34	7,48	12,24	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
	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:		19,24	19,74	83,54	680,7	0,28	14,21	320,19	4,53	190,4	516,1	156,3	8,75

№ 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
	3-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
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
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39	84	28	1,03
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
	Всего:		12,58	11,75	59,45	409,41	0,2	13,22	101,16	2,27	112,3	165,1	48,5	7,81

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-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
54-8с	Борщ со сметаной (мясо кур)	250	3,14	5,39	21,65	192,52	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476
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	1,4	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	Всего:		19,25	19,72	83,73	793,35	0,496	20,69	375,38	2,81	123,4	457,1	124,5	7,366

№ 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
	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
54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	28,4	194,6	0,15	0,5	23,9	0	112	175	78	2,35
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
	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:		13,67	10,66	48,77	348,21	0,22	0,54	83,56	1,83	132,9	246	96	4,67

№ 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
	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
54-8с	Суп гороховый	250	3,38	6,9	19,28	166,4	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476
пром.	Мармелад	50	0,15	0	30,60	133	0	4,5	0	0	35	30	30	1
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:		15,82	16,81	76,79	565,51	0,216	10,09	97,703	0,435	623,6	560,8	111,75	4,016

№ 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
	5-й день													
	Яйцо вареное	50	6,3	3,75	0,35	78,5	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
54-24к	Каша пшенная молочная с маслом	200	5	5,8	11,54	168,9	0,04	0,68	17,3	0	143	186	49	1,32
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:		13,76	9,8	33,14	344,5	0,06	14,42	17,645	2,03	179,50	348,2	102,05	5,35

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-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	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 + 54- 6г	Печень по- строгановски с рисовым гарниром	230	7,29	14,4	28,8	392,7	0,2	9,93	3799,4	0,3	37,9	295	38	5,08
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
	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:		19,24	19	68,41	680,58	0,27	27,79	3803,19	3,14	103,9	578,9	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-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	Суп молочный	250	3	5,8	25,1	168,9	0,04	0,68	17,3	0	143	186	49	1,32
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:		12,55	12,35	65,93	447,01	0,12	1,03	33,16	2,175	620,8	553,1	79,85	3,1

№ 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
	7-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
	Фрукты (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,19	0,00	0,00	0,40	35	159	20	1,8
	Всего:		19,24	16,70	82,80	637,95	0,43	46,73	171,48	3,14	199,20	718,70	160,35	12,48

№ 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
	7-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- 25.1к	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,4	28,7	184,5	0,02	0,61	26,4	0	149	134	28	0,42
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:		14,26	9,4	57,71	390,53	0,04	15,47	26,825	2,03	187,9	297,5	81,85	4,49

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-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- 25м + 54-4г	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе с гречкой	250	12,08	9,43	34,44	360,1	0,25	1,3	305,2	0	38	293	175	5,04
	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
	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:		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)			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
	8-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- 20к	Каша гречневая	200	9,35	6,35	38,25	248,05	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04
	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
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:		19,47	13,03	85,91	660,87	0,27	1,53	19,703	2,025	464,7	641,39	180,6	7,72

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-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 птицы	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
	Пастила	50	0,25	0	24	162	0	0	0	0	21	71	7	1,6
	Фрукты (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,19	0,00	0,00	0,40	35	159	20	1,8
	Всего:		17,1	19	69,09	736,25	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)			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
	9-й день													
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
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127	186	49	1,32
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
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:		14,56	18,15	86,35	597,8	0,24	0,89	57,103	2,305	617,6	639,7	108,1	4,86

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-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	Капуста 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:		18,44	15,15	56,43	493,48	0,13	57,72	64,93	4,63	198,20	442,70	196,10	8,29

№ 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
	10-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
54-3гн	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:		9,46	7,09	45,92	282,96	0,09	1,2	34,44	1,4	142,1	150,9	25,6	2,78

