

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 / Т.В.Никитина



**Перспективное десятидневное  
циклическое меню**

**для организации горячего питания**

**учащихся 5-11 классов**

**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
	<b>1-й день</b>													
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
	<b>Всего:</b>		<b>19,24</b>	<b>19,73</b>	<b>82,74</b>	<b>734,20</b>	<b>0,32</b>	<b>36,49</b>	<b>202,56</b>	<b>2,70</b>	<b>159,38</b>	<b>589,50</b>	<b>225,50</b>	<b>12,51</b>

№ 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
	<b>2-й день</b>													
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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	<b>Всего:</b>		<b>19,24</b>	<b>17,10</b>	<b>83,74</b>	<b>683,81</b>	<b>0,39</b>	<b>35,96</b>	<b>192,48</b>	<b>4,50</b>	<b>201,42</b>	<b>584,70</b>	<b>162,30</b>	<b>10,08</b>

№ 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
	<b>3-й день</b>													
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
	<b>Всего:</b>		<b>19,24</b>	<b>19,74</b>	<b>83,54</b>	<b>680,7</b>	<b>0,28</b>	<b>14,21</b>	<b>320,19</b>	<b>4,53</b>	<b>190,4</b>	<b>516,1</b>	<b>156,3</b>	<b>8,75</b>

№ 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
	<b>4-й день</b>													
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
54-1г	Макаронны отварные	150	1,13	8,4	27,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	41	7,2	0,73
54- 25м	Курица тушеная с морковью	70	13,04	5,51	6,08	88,48	0,03	1,07	200	0,08	16,1	78,4	38,5	0,7
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
	<b>Всего:</b>		<b>19,21</b>	<b>19,65</b>	<b>74,53</b>	<b>561,60</b>	<b>0,496</b>	<b>20,69</b>	<b>375,38</b>	<b>2,81</b>	<b>123,4</b>	<b>457,1</b>	<b>124,5</b>	<b>7,366</b>

№ 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
	<b>5-й день</b>													
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
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
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
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,70	70,5	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	<b>Всего:</b>		<b>21,42</b>	<b>23,21</b>	<b>103,03</b>	<b>804,71</b>	<b>0,446</b>	<b>10,77</b>	<b>115</b>	<b>0,835</b>	<b>801,6</b>	<b>905,8</b>	<b>180,75</b>	<b>7,136</b>

№ 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
	<b>6-й день</b>													
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
	<b>Всего:</b>		<b>19,24</b>	<b>19</b>	<b>68,41</b>	<b>680,58</b>	<b>0,27</b>	<b>27,79</b>	<b>3803,19</b>	<b>3,14</b>	<b>103,9</b>	<b>578,9</b>	<b>124,8</b>	<b>16,99</b>

№ 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
	<b>7-й день</b>													
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,19	0,00	0,00	0,40	35	159	20	1,8
	<b>Всего:</b>		<b>19,24</b>	<b>16,70</b>	<b>82,80</b>	<b>637,95</b>	<b>0,43</b>	<b>46,73</b>	<b>171,48</b>	<b>3,14</b>	<b>199,20</b>	<b>718,70</b>	<b>160,35</b>	<b>12,48</b>



№ 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
	<b>8-й день</b>													
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
	<b>Всего:</b>		<b>18,95</b>	<b>16,45</b>	<b>83,74</b>	<b>771,01</b>	<b>0,33</b>	<b>37,3</b>	<b>427,563</b>	<b>2,42</b>	<b>129,3</b>	<b>570,39</b>	<b>260,6</b>	<b>11,57</b>

№ 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
	<b>9-й день</b>													
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
	<b>Всего:</b>		<b>17,1</b>	<b>19</b>	<b>81,04</b>	<b>736,25</b>	<b>0,36</b>	<b>6,85</b>	<b>151,24</b>	<b>0,849</b>	<b>517,6</b>	<b>848,3</b>	<b>172,55</b>	<b>12,98</b>

№ 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
	<b>10-й день</b>													
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	12,6	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
	<b>Всего:</b>		<b>19,04</b>	<b>17,75</b>	<b>71,13</b>	<b>563,98</b>	<b>0,17</b>	<b>57,72</b>	<b>64,93</b>	<b>4,63</b>	<b>198,20</b>	<b>442,70</b>	<b>196,10</b>	<b>8,29</b>