

Утверждаю
Директор школы
Т.В. Никишина



Согласовано: Методический эксперт
М.В. Росношарина по курсовой
работе в Мятлевской СОШ им. А.Ф. Иванова
Мятлево-Вельский, Мятлевский район
Засекина Е.И.



**Перспективное
десятидневное циклическое меню для 5-11 кл
МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»
на 2021 – 2022 учебный год**

№ 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													
79	Салат из свежих овощей	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22,00	0	1,4	25,02	19,34	10,72	0,344
541	Котлета школьная в томатном соусе	105	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,7	1,92	41,94	230,07	28,5	3,06
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	3,56	8,75	37,08	241,3	0,04	0	59	0,3	5,2	76,9	25	0,52
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	11,9	50	0	55	0	0,4	7	1	2	0,3
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Всего за 1-й день:		27,76	35,01	78,47	742,10	0,19	78,46	94,06	4,02	88,36	369,71	76,22	5,46

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день													
55	Салат из квашенной капусты	100	0,97	3,05	2,81	43,21	0,0192	22	0	1,4	25,2	19,34	10,72	0,344
591	Гуляш из свинины в томатном соусе	100	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2	0	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,4	0,22	0	29,5	0,45	10,6	149,95	100	3,36
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0	0,45		11,5	53	12,5	1,55
	всего за 2 день		30,78	29,75	81,2	716,36	0,3892	24,36	29,95	3,91	79,81	455,24	165,04	8,884

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая (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													
17	Салат из свеклы с черносливом	50	5,1	14,2	7,1	183	0,03	3,2	0,03	4,6	86,32	223,7	90,6	2,4
204	Картофельное пюре	100/10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
309	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/50	14,4	5,1	8,5	122,7	0,1	3,9	0,9	1,8	30	148	26	0,7
861	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	18,5	76,77	0,01	3,6	0	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,40	10	1,24
	Всего за 3-й день:		27,78	29,17	89,58	721,9	0,34	20,52	1,314	6,86	241,81	544,42	167,01	7,02

№ 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													
424	Яйцо вареное	1	0,9	0,2	3,8	20	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
265	Борщ со сметаной(мясо кур)	200/5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,40	10	1,24
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	Всего за 4-й день:		6,64	6,19	55,96	306,4	0,071	15,61	0,588	2,319	40,75	121,7	38,75	2,915

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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 со сливочным маслом	30/10	2,3	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
114	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
	Какао с молоком	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	Всего за 5-й день:		10,45	29,63	61,46	548,4	0,18	1,41	59,023	0,62	32,95	140,9	15,1	0,96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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													
	Салат из моркови с раст маслом	50	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
304	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0	0	0,03	40	153	13	0,2
439	Цыпленок отварной	150	21,1	13,6	0,17	211	0,04	0,01	0,02	0,3	39	143	20	1,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	11,9	50	0	55	0	0,4	7	1	2	0,3
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Всего за 6-й день:		26,54	14,72	62,63	495	0,88	63,51	0,43	0,8	116,5	369,2	55,4	4,24

№ 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													
	Икра кабачковая	30	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,15	3,1	41	0	15	0,7
	Колбаса отварная докторская	80	12,80	22,2	1,5	257	0,22	0	0,01	0,3	29	178	22	1,7
	Макаронные изделия отварнаы со сливочным маслом	150/5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	Всего за 7-й день:		20,44	37,09	61,36	662,4	0,311	8,91	1,066	4,859	100,75	316,1	64,75	5,015

№ 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													
235	Кисель из фруктово ягодный	200	0,17	0,12	45,13	177,01	0	1,2	0	0,12	9,1	10,99	3,6	0,23
424	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	50	0,9	0,2	3,8	20	0	13,7	0,042	0,5	10	26	11	0,3
444	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе	50/50	6,7	5,3	9,1	290,2	0,1	2,3	0,7	0	34,9	194	35,2	3,4
227	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0	0	0,03	40	153	13	0,2
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36		9,2	42,4	10	1,24
	Всего за 8-й день:		12,41	6,56	106,39	710,01	0,74	17,2	1,102	0,65	103,2	426,39	72,8	5,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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													
	Салат из свежих овощей	30	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7
204	Картофельное пюре	100/10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84
656	Биточки мясные в томатном соусе	60	11,8	6,2	2,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0	0,2	13,92	13,89	8,04	0,51
	Хлеб пшеничный	40	2,34	8,49	14,84	145,3	0,03	0	59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
	Всего за 9-й день:		20,99	24,12	78,25	609,77	0,47	19,18	59,13	1,39	178,40	357,75	82,41	4,10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я (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													
	Яйцо вареное	1	5,52	5	0,3	62,8	0,071	0	262,6	0,606	55	193	12	2,5
3	Бутерброд с сыром	20/30	11,4	14,8	22,8	265	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
114	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	4,4	5,2	18,6	134,1	0,046	0,43	0,08	0,134	110,14	109,2	22,77	0,387
	Какао с молоком	200	0,6	0,2	16,5	68	0,02	6	0,05	0,8	5	16	12	0,2
	Всего за день:		16,4	20,2	57,9	467,1	0,106	6,76	0,63	1,309	533,74	445,6	53,52	1,037