

Утверждаю

Директор школы

 Т. В. Никишина



**Перспективное  
десятидневное циклическое меню для 5-11 кл  
МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»  
на 2022 – 2023 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
	<b>1-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
541	Котлета школьная в томатном соусе	100	15.22	3.80	12.32	144.1	0.055	1.14	36.72	0.92	22.22	114	51	1.16
54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	4.8	36.5	203.5	0.03	0	18.4	0.3	6.9	73	24	0.49
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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего :</b>		<b>26.12</b>	<b>15.50</b>	<b>99.32</b>	<b>662.50</b>	<b>0.13</b>	<b>35.96</b>	<b>192.12</b>	<b>3.92</b>	<b>152.12</b>	<b>415.30</b>	<b>149.10</b>	<b>6.80</b>

№ 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
	<b>2-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.8	122	0	40	30	15	0.56
54-2м	Гуляш из говядины в томатном соусе	100	14.16	13.58	3.98	199.76	0.034	1.665	46	0	12.18	137.8	21.4	2.084
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	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 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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>всего за 2 день</b>		<b>27.96</b>	<b>26.48</b>	<b>82.08</b>	<b>705.66</b>	<b>0.284</b>	<b>36.485</b>	<b>202.2</b>	<b>2.7</b>	<b>150.2</b>	<b>547.1</b>	<b>215.5</b>	<b>11.274</b>

№ рец.	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
	<b>3-й день</b>													
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.2	7.8	63.8	0.01	2.08	1.03	0	21	24	16	0.8
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
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.6	5.2	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 пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	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 за 3-й день:</b>		<b>19.3</b>	<b>14.4</b>	<b>76.3</b>	<b>535.4</b>	<b>0.25</b>	<b>14.21</b>	<b>261.19</b>	<b>4.1</b>	<b>183.2</b>	<b>494.7</b>	<b>152.1</b>	<b>8.4</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>4-й день</b>													
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
424	Яйцо вареное	1	0.9	0.2	3.8	20	0	13.7	0.042	0.5	10	26	11	0.3
54-8с	Суп гороховый (с мясом кур)	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0.146	4.76	97.2	0	27	80.4	29	1.476
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.40	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
	<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>21.52</b>	<b>20.04</b>	<b>76.65</b>	<b>567.87</b>	<b>0.226</b>	<b>19.95</b>	<b>98.122</b>	<b>1.235</b>	<b>471.7</b>	<b>435.3</b>	<b>73.35</b>	<b>4.236</b>

№ 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
	<b>5-й день</b>													
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
54-24к	Каша пшенная молочная с маслом	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	0	143	186	49	1.32
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36		9.2	42.4	10	1.24
54-21Гн	Какао с молоком	200	4.6	0.1	11.1	42.1	0.03	0.5	0.003	0.06	143	130	34	1.09
	<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>13.2</b>	<b>12.49</b>	<b>46.94</b>	<b>330.5</b>	<b>0.14</b>	<b>1.18</b>	<b>76.663</b>	<b>0.49</b>	<b>302.4</b>	<b>379.8</b>	<b>97.2</b>	<b>4</b>

№ 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
	<b>6-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	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	200	20.1	18.7	17.2	318	0.13	9.53	27.3	0.03	26	231	45	3.43
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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>27.3</b>	<b>25.6</b>	<b>67.7</b>	<b>632.9</b>	<b>0.21</b>	<b>44.35</b>	<b>164.663</b>	<b>4.13</b>	<b>158.2</b>	<b>501.7</b>	<b>129.1</b>	<b>9.82</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>													
3	Бутерброд с сыром	30/40	11.4	14.8	22.8	265.98	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
	Икра кабачковая	30	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7	0.15	3.1	41	0	15	0.7
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	80	13.40	12.6	5.3	189.2	0.17	9.93	3781	0	31	221	14	4.59
54-1г	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.4	0	12	41	7.2	0.73
	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
	<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>34.1</b>	<b>41.5</b>	<b>91.01</b>	<b>870.61</b>	<b>0.33</b>	<b>18.42</b>	<b>3800.79</b>	<b>3.475</b>	<b>518.7</b>	<b>633.3</b>	<b>69.55</b>	<b>8.48</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
	<b>8-й день</b>													
235	Кисель 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
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
54-25м	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе	100	14.1	5.7	4.4	126.4	0.04	1.3	286	0	23	112	55	1
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	150	3.7	4.8	36.5	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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>24.67</b>	<b>17.52</b>	<b>116.73</b>	<b>740.81</b>	<b>0.15</b>	<b>37.3</b>	<b>426.763</b>	<b>4.12</b>	<b>121.2</b>	<b>462.39</b>	<b>164.6</b>	<b>8.02</b>

№ 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)	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день</b>													
	Салат из овощей	60	0.6	0.08	2.2	11.2	0.2	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	0.7
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
54-23м	Биточки мясные в томатном соусе	100	15.22	3.8	12.32	144.1	0.055	1.14	36.72	0	22.22	114	51	1.16
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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>24.62</b>	<b>9.88</b>	<b>78.62</b>	<b>523.90</b>	<b>0.44</b>	<b>19.86</b>	<b>75.93</b>	<b>4.17</b>	<b>174.72</b>	<b>468.50</b>	<b>158.50</b>	<b>8.72</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге гическая  (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>													
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
54-12м	Плов из риса с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	2.36	147	0.034	20	234	108	2.02
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	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>44.1</b>	<b>23.7</b>	<b>94.51</b>	<b>784.73</b>	<b>0.18</b>	<b>3.85</b>	<b>148.243</b>	<b>4.109</b>	<b>487.7</b>	<b>799.3</b>	<b>198.35</b>	<b>8.98</b>