

Утверждаю:
Директор

И.В. Шабакова
Шабакова И.В.



Перспективное меню на 10 дней 12-18 лет
по MAOU "Кичменгско-Городецкая средняя школа" на 2024/2025 учебный год по месту ведения деятельности: Кичменгско-Городецкий муниципальный округ, с.Светица ул.Центральная д.3

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 1																							
Завтрак																							
54-4м	Котлета мясная	100	18,28	17,48	16,54	295,08	0,08	0,16	22,14	0,1	0,12	248	294,6	40	66,68	184	2,6	20	3,94	61,4			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	0,25	0,12	23,4	0,12	0	177,8	262,8	18	144	217,2	4,8	26,4	4,2	19,2			
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3	35,5	2,3	4	6	0,13	0,45	0,11	2,25			
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10			
Итого:		630	32,17	26,91	87,41	717,77	0,78	0,67	155,24	0,47	24,94	564,5	1007,35	179,88	249,47	497,92	10,27	51,65	16,05	112,72			
День 2																							
Завтрак																							
54-12м	Плов с курицей	250	34,13	10,13	41,5	393,25	0,1	0,1	183,75	0	2,95	363,75	478,75	25	135	292,5	2,53	50	34,38	211,3			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
21	Какао "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	0,34	0,49	0,35	1,73	21,4	0	146,6	0	0	1,3	0,16	9	0	0			
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10			
Итого:		575	40,94	14,36	82,17	614,58	0,87	0,97	260,6	1,73	46,9	491,5	947,3	86,58	166,69	380,72	4,64	63	42,08	237,97			
День 3																							
Завтрак																							
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,1	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	0,25	0,12	23,4	0,12	0	177,8	262,8	18	144	217,2	4,8	26,4	4,2	19,2			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
19	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0,34	0,13	1,68	20,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,4	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,4	0,14	210,4			
Итого:		645	27,11	13,76	94,09	609,42	0,77	0,97	323,53	1,82	74,65	561,85	724,05	121,25	222,09	385,25	6,84	61,8	23,74	324,6			
День 4																							
Завтрак																							
54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,39	4	232	0,04	0,11	25,51	0,08	1,41	121,33	322,51	15,07	23,73	166,25	2,48	17,46	0,27	62,53			
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7			
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10			
Итого:		605	26,57	23,4	65,57	572,39	0,54	0,54	124,47	0,19	25,12	429,18	739,22	97,95	68,66	310,87	6,08	46,66	8,06	104,3			
День 5																							
Завтрак																							
54-7м	Котлета по-домашнему	100	18,26	17,46	16,54	295,06	0,06	0,16	22,12	0,1	0,12	248	194,6	40	21,34	184	2,58	20	3,92	61,32			

54-11	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,27	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,4	750	46,8	33,6	100,8	1,2	33,6	0,96	51,6
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3	35,5	2,3	4	6	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-32х	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
Итого:		630	25,99	25,57	67,97	597,86	0,65	0,68	160,38	0,46	37,18	581,1	1394,55	208,68	93,73	381,52	6,65	58,85	12,79	145,04

День 6																				
Завтрак																				
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,8	0,16	0,14	325	0	14,3	351,3	923,8	40	116,3	241,3	2,66	53,75	21,25	195
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
21	Какао "Витوشка"	200	3,9	3,1	25,16	145	0,34	0,49	0,35	1,73	21,4	0	146,6	0	0	1,3	0,16	9	0	0
пром.	Фрукт (Яблоко)	150	0,62	0,62	14,74	66,62	0,38	0,25	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	7,5	12
Итого:		625	32,56	12,67	74,19	542	0,98	0,94	332,85	1,73	50,75	508,55	1522,65	95,25	137,49	291,35	7,02	65,75	35,95	207

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

День 7																				
Завтрак																				
54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,39	4	232	0,04	0,11	25,51	0,08	1,41	121,33	322,51	15,07	23,73	166,25	2,48	17,46	0,27	62,53
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
20	Напиток "Витوشка"	200	0	0	24	95	0,3	0,34	0,13	1,68	20,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
Итого:		605	26,27	23,4	82,87	639,49	0,84	0,87	124,22	1,87	44,06	427,88	709,02	91,05	64,06	302,37	5,31	46,66	8,04	103,6

День 8																				
Завтрак																				
54-12м	Плов с курицей	250	34,13	10,13	41,5	393,25	0,1	0,1	183,75	0	2,95	363,75	478,75	25	135	292,5	2,53	50	34,38	211,3
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-хн	Компот из яблок с клюквой	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	0	2,53	0	2	7,3	91,5	9,2	5,9	6,9	0,5	0,8	0,1	4,18
пром.	Фрукт(Банан)	200	3,07	1,1	42	189,06	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,13	2	2
Итого:		675	39,31	11,53	105,99	683,39	0,28	0,26	226,28	0	25	551,3	1301,5	81,45	232,59	387,65	5,13	50,93	43,68	217,48

День 9																				
Завтрак																				
54-5м	Котлета из курицы	100	28,8	6,4	20,2	252,8	0,1	0,12	9,44	0	0,94	316	344	44	96	216	2,06	26	13,8	144
258	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,4	750	46,8	33,6	100,8	1,2	33,6	0,96	51,6
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3	35,5	2,3	4	6	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
21	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,42	0,1	1,25	7,08	0,3	0,3	10	0	10	8	141,7	23,33	14	41,67	0,6	3	0,3	16,67
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,58	0,83	1,97	10,67	0,03	0,02	66,5	0	12,5	1,5	145	7	10	13	0,45	1	0,2	10
Итого:		630	36,48	14,47	69,6	546,81	0,68	0,63	147,46	0,36	37,6	642,25	1466,55	159,18	166,49	412,52	5,43	64,05	22,57	224,52

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

День 10																				
Завтрак																				
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,1	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	0,25	0,12	23,4	0,12	0	177,8	262,8	18	144	217,2	4,8	26,4	4,2	19,2
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3	35,5	2,3	4	6	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Фрукт (Яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	0,2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	6	9,6
Итого:		650	27,64	14,56	80,32	564,32	0,7	0,44	347,78	0,39	15,18	580,55	906,35	100,65	226,09	389,15	10,24	64,25	29,73	126,75

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание:
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организациях:
Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275с.