



Перспективное меню на 10 дней 7-11 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)			Энергетическая ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	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 1																						
Завтрак																						
54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,39	4	232	0,04	0,11	25,51	0,08	1,41	121,25	322,53	15	23,73	166,27	2,48	17,51	0,31	62,51		
54-1г	Изделия макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12,0	7,2	41,0	0,7	21,0	0,06	12		
54-гн	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.	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	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1		
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6		
Итого:		535	25,09	21,59	57,69	525,93	0,23	0,23	87,19	0,17	13,12	393,1	570,78	76,25	53,42	268,82	5,33	40,01	7,8	86,31		
День 2																						
Завтрак																						
54-8м	Тефтели мясные	100	13,7	11,83	8,33	195,16	0,07	0,08	8,1	0,03	1,32	173,33	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67		
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	4,0	22,0	3,5	16		
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		
пром.	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	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1		
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6		
Итого:		560	25,4	19,13	68,65	548,49	0,42	0,28	103,16	0,37	13,74	447,98	682,18	82,48	161,42	382,85	7,61	42,28	11,91	86,02		
День 3																						
Завтрак																						
54-4м	Котлета мясная	100	18,27	17,47	16,53	295,07	0,07	0,16	22,13	0,09	0,12	248	294,7	40	26,67	184	2,59	20	3,93	61,33		
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9,5	8,15	34,33	249,25	0,05	0,05	40,45	0,24	0,05	289,2	69	151,2	13,19	120,0	0,92	25,2	2,32	12		
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	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		
пром.	Фрукт(мандарин)	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37		
Итого:		635	30,94	26,16	82,88	689,9	0,3	0,65	76,78	0,33	51,22	679	692,95	325,95	64,95	362,25	5,33	46,37	13,68	271,9		
День 4																						
Завтрак																						
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,47	16,53	295,07	0,07	0,16	22,13	0,09	0,12	248	294,67	40	26,67	184,0	2,59	20	3,93	61,33		
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27		
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	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		
пром.	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	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1		
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6		

Итого:	560	25,34	23,27	77,35	618,2	0,24	0,27	116,39	0,43	12,54	526,65	556,12	96,05	73,76	318,9	4,65	42,95	18,69	101,68	
День 5																				
Завтрак																				
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112,0	0	35	12,2	95,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	0	22,0	3,5	16
54-гн	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.	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
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	25,23	12,82	74,13	513,2	0,73	0,49	313,08	0,11	17,51	556,55	910,45	100,15	200,79	350,3	9,01	60	30,44	123,7

День 6																				
Завтрак																				
54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,39	4	232	0,04	0,11	25,51	0,08	1,41	121,25	322,53	15	23,73	166,27	2,48	17,51	0,31	62,51
54-1г	Изделия макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12,0	7,2	41,0	0,7	21,0	0,06	12
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	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
пром.	Фрукт(Банан)	200	3,07	1,1	42	189,6	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,13	2	2
Итого:		675	27,41	22,73	101,02	718,48	0,29	0,31	85,11	0,17	23,06	458,45	1200,08	132,25	125,72	299,32	6,1	39,44	9,67	79,71

№ реп.*	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																					
54-7к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339,0	216	127,0	49	186,0	1,32	52,0	3,11	35	
пром.	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	
пром.	Пирожок с котлетой	100	13,33	14,67	49,33	389,33	0	0,2	86,66	0,4	0,13	134,67	64	74,4	11,73	105,47	0,53	20,8	13,33	0	
Итого:		500	21,73	24,97	94,83	696,93	0,18	0,35	129,22	0,53	1,87	474,77	295,1	205,9	61,93	294,27	1,94	72,8	16,44	35	

День 8																				
Завтрак																				
54-4м	Котлета мясная	100	18,27	17,47	16,53	295,07	0,07	0,16	22,13	0,09	0,12	248	294,7	40	26,67	184	2,59	20	3,93	61,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	0	22,0	3,5	16
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	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
19	Кисель "Витoshка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
Итого:		560	29,91	24,67	92,95	710,7	0,72	0,7	116,36	2,11	31,44	522	713,45	100	168,56	424	8,11	44	14,97	90,68

День 9																				
Завтрак																				
54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,39	4	232	0,04	0,11	25,51	0,08	1,41	121,25	322,53	15	23,73	166,27	2,48	17,51	0,31	62,51
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,7	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,17	21	7,24	27
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 "Витoshка"	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.	Фрукт(мандарин)	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37
Итого:		605	23,6	21,59	86,59	634,58	0,54	0,91	57,04	1,85	70,96	408,1	605,88	98,65	69,72	293,72	4	38,88	14,88	284,88

№ реп.*	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																				
54-8м	Тефтели мясные	100	13,7	11,83	8,33	195,16	0,07	0,08	8,1	0,03	1,32	173,33	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67
258	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162,0	625	39,0	28,0	84,0	1,0	28,0	0,8	43
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	355	2,3	4,0	6,0	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
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
пром.	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
Итого:		650	20,33	18,55	65,29	510,16	0,68	0,5	72,36	0,37	28,44	496,68	1376,18	119,38	72,72	281,55	7,45	49,78	16,46	113,92
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.