

Согласовано:
 Директор
 МАОУ "Кичменско-Городецкая средняя школа"
 Шабанова И.В.



Утверждаю:
 Директор ООО Радуга"
 Квашнина Н.В.

Перспективное меню на 10 дней 12-18 лет
 по МАОУ "Кичменско-Городецкая средняя школа" на 2024/2025 учебный год

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			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 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 "Витожка"	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 тушеная 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 "Витожка"	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		

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

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.