

Утверждаю:  
Директор

*Ирина*  
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.Сараево ул.Центральная д.41

№ 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		
<b>День 1</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
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		
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>32,17</b>	<b>26,91</b>	<b>87,41</b>	<b>717,77</b>	<b>0,78</b>	<b>0,67</b>	<b>155,24</b>	<b>0,47</b>	<b>24,94</b>	<b>564,5</b>	<b>1007,35</b>	<b>179,88</b>	<b>249,47</b>	<b>497,92</b>	<b>10,27</b>	<b>51,65</b>	<b>16,05</b>	<b>112,72</b>		
<b>День 2</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
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		
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>40,94</b>	<b>14,36</b>	<b>82,17</b>	<b>614,58</b>	<b>0,87</b>	<b>0,97</b>	<b>260,6</b>	<b>1,73</b>	<b>46,9</b>	<b>491,5</b>	<b>947,3</b>	<b>86,58</b>	<b>166,69</b>	<b>380,72</b>	<b>4,64</b>	<b>63</b>	<b>42,08</b>	<b>237,97</b>		
<b>День 3</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
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		
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>27,11</b>	<b>13,76</b>	<b>94,09</b>	<b>609,42</b>	<b>0,77</b>	<b>0,97</b>	<b>323,53</b>	<b>1,82</b>	<b>74,65</b>	<b>561,85</b>	<b>724,05</b>	<b>121,25</b>	<b>222,09</b>	<b>385,25</b>	<b>6,84</b>	<b>61,8</b>	<b>23,74</b>	<b>324,6</b>		
<b>День 4</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
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		
54-3н	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		
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>26,57</b>	<b>23,4</b>	<b>65,57</b>	<b>572,39</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>124,47</b>	<b>0,19</b>	<b>25,12</b>	<b>429,18</b>	<b>739,22</b>	<b>97,95</b>	<b>68,66</b>	<b>310,87</b>	<b>6,08</b>	<b>46,66</b>	<b>8,06</b>	<b>104,3</b>		
<b>День 5</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
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	
54-2ж  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	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>25,99</b>	<b>25,57</b>	<b>67,97</b>	<b>597,86</b>	<b>0,65</b>	<b>0,68</b>	<b>160,38</b>	<b>0,46</b>	<b>37,18</b>	<b>581,1</b>	<b>1394,55</b>	<b>208,68</b>	<b>93,73</b>	<b>381,52</b>	<b>6,65</b>	<b>58,85</b>	<b>12,79</b>	<b>145,04</b>	
<b>День 6</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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 "Витощка"	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	
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>32,56</b>	<b>12,67</b>	<b>74,19</b>	<b>542</b>	<b>0,98</b>	<b>0,94</b>	<b>332,85</b>	<b>1,73</b>	<b>50,75</b>	<b>508,55</b>	<b>1522,65</b>	<b>95,25</b>	<b>137,49</b>	<b>291,35</b>	<b>7,02</b>	<b>65,75</b>	<b>35,95</b>	<b>207</b>	
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>День 7</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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 "Витощка"	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	
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>26,27</b>	<b>23,4</b>	<b>82,87</b>	<b>639,49</b>	<b>0,84</b>	<b>0,87</b>	<b>124,22</b>	<b>1,87</b>	<b>44,06</b>	<b>427,88</b>	<b>709,02</b>	<b>91,05</b>	<b>64,06</b>	<b>302,37</b>	<b>5,31</b>	<b>46,66</b>	<b>8,04</b>	<b>103,6</b>	
<b>День 8</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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-жн  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	
<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>39,31</b>	<b>11,53</b>	<b>105,99</b>	<b>683,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>226,28</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>551,3</b>	<b>1301,5</b>	<b>81,45</b>	<b>232,59</b>	<b>387,65</b>	<b>5,13</b>	<b>50,93</b>	<b>43,68</b>	<b>217,48</b>	
<b>День 9</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>36,48</b>	<b>14,47</b>	<b>69,6</b>	<b>546,81</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>147,46</b>	<b>0,36</b>	<b>37,6</b>	<b>642,25</b>	<b>1466,55</b>	<b>159,18</b>	<b>166,49</b>	<b>412,52</b>	<b>5,43</b>	<b>64,05</b>	<b>22,57</b>	<b>224,52</b>	
<b>Итого:</b>																				
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>День 10</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	
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	
54-3пн  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	
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>27,64</b>	<b>14,56</b>	<b>80,32</b>	<b>564,32</b>	<b>0,7</b>	<b>0,44</b>	<b>347,78</b>	<b>0,39</b>	<b>15,18</b>	<b>580,55</b>	<b>906,35</b>	<b>100,65</b>	<b>226,09</b>	<b>389,15</b>	<b>10,24</b>	<b>64,25</b>	<b>29,73</b>	<b>126,75</b>	

