

Согласовано:

Директор
 МАОУ «Кичменгская средняя школа»
 Шабаква И.В.



Утверждаю:
 директор ООО Радуга

Квашнина Н.В.



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

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	В2	А	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																						
54-4м	Котлета мясная	50	9,14	8,74	8,27	147,54	0,04	0,08	11,07	0,05	0,06	124	147,3	20	33,34	92	1,3	10	1,97	30,7		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149	219	15,0	120,0	181,0	4,0	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		
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 (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	6,0	9,6		
Итого:		570	20,83	16,48	80,52	552,32	0,67	0,45	69,47	0,4	14,38	433,4	863,15	145,75	178,93	328,25	8,46	35,65	16,91	61,75		
День 2																						
Завтрак																						
54-7м	Шницель из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	0,04	0,1	13,28	0,05	0,07	148,8	176,8	24	16	110,4	1,55	12	2,36	36,8		
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	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		
21	Какао "Витюшка"	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 свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6,0	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10,00		
Итого:		520	21,3	19,68	70,9	546,22	0,63	0,78	75,43	2,12	38,39	436,85	1104,15	86,55	48,09	258,95	2,58	39,25	8,27	55,25		
День 3																						
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	23,0	55,0	112,0	1	35,0	12,2	95,0		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149	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		
19	Кисель "Витюшка"	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		
пром.	Фрукт (Груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,56	2,04	0,03	0	6,72	1,32	7,44	2,3	3,6	2,4	15,6	0,8	0,02	0,04		
Итого:		595	24,81	12,6	89,09	568,28	2,21	2,59	305,36	1,8	28,17	517,57	470,69	71,53	186,29	327,65	20,5	57	22,92	111,04		
День 4																						
Завтрак																						
54-2м	Гуляш мясной	75	12,66	12,29	3	174	0,03	0,08	19,13	0,06	1,06	91	241,88	11,3	17,8	124,7	1,86	13,1	0,2	46,9		
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		
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 "Витюшка"	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		
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12,0	16,0	0,5	1,2	0,2	12		
Итого:		510	24,57	20,59	75,55	587,18	0,57	0,68	117,68	1,88	37,51	360,05	651,53	62,9	44,7	215,24	2,33	44,33	7,73	70,88		
День 5																						
Завтрак																						

54-7м	Шницель из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	0,04	0,1	13,28	0,05	0,07	148,8	176,8	24	16	110,4	1,55	12	2,36	36,8	
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	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	
21	Какао "Витюшка"	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 (Банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12,0	63,0	42,0	0,9	0,08	1,5	1,5	
Итого:		610	23,1	20,38	100,9	679,52	0,67	0,84	99,43	2,12	47,39	478,55	1541,15	84,55	102,69	275,95	3,12	37,53	9,59	46,75	

День 6

Завтрак

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	343	45	0,4	99	
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 "Витюшка"	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)	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	6,0	9,6	
Итого:		545	26,41	22,5	66,45	574,88	0,87	0,94	33,65	1,81	42,98	440,45	1336,45	76,45	63,49	277,75	346,7	56,4	13,6	108,6	

№ рецип.*	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	75	12,66	12,29	3	174	0,03	0,08	19,13	0,06	1,06	91	241,88	11,3	17,8	124,7	1,86	13,1	0,2	46,9	
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	
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,11	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	
20	Напиток "Витюшка"	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 свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6,0	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10,00	
Итого:		530	21,96	17,69	83,4	579,8	0,59	0,58	43,66	1,83	27,25	457,7	444,13	93,5	51,86	248,74	2,71	35,93	13,43	68,88	

День 8

Завтрак

54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82	
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 "Витюшка"	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	
пром.	Фрукт (Банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12,0	63,0	42,0	0,9	0,1	1,5	1,5	
Итого:		575	19,51	15,7	106,39	643,68	0,53	0,6	292,13	1,78	35,87	441,75	824,25	63,25	114,69	267,25	4	39,08	16,06	83,5	

День 9

Завтрак

54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	
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	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25	
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,11	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	
21	Какао "Витюшка"	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)	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	6,0	9,6	
Итого:		615	26,23	13	91,19	587,3	1	0,97	66,87	2,07	44,83	567,1	1376,15	138,75	109,25	270,55	6,61	52,85	33,65	131,85	

Итого:

№ рецип.*	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

54-4м	Котлета мясная	50	9,14	8,74	8,27	147,54	0,04	0,08	11,07	0,05	0,06	124	147,3	20	33,34	92	1,3	10	1,97	30,7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149	219	15,0	120,0	181,0	4,0	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,11	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	
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.	Фрукт (Груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,56	2,04	0,03	0	6,72	1,32	7,44	2,3	3,6	2,4	15,6	0,8	0,02	0,04	
Итого:		590	22,47	16,44	87,7	586,94	2	2,34	62,68	0,4	8,7	491,52	502,89	102,73	183,99	347,95	22,12	32,45	16,61	49,69	