

Согласовано:

Директор

МАОУ "Кич-Городецкая средняя школа"

Шабалова И.В.



Утверждаю:

Директор ООО Радуга"

Квашнина Н.В.



Перспективное меню на 10 дней 7-11 лет
по МАОУ "Кич - 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	6		7	В1	В2	A	D	C	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	75	12,66	12,29	3	174	0,03	0,08	19,13	0,06	1,06	90,94	241,9	11,25	17,8	124,7	1,86	13,13	0,23	46,88			
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			
пром.	Булка школьная	50	0,83	1,58	28,3	144,83	0,05	0,03	5	0,53	0	172,5	47,5	8,83	6,33	35,5	0,5	24	2,17	0			
Итого:		500	21,1	18,97	83,09	602,11	0,24	0,21	42,91	0,68	2,27	531,99	408,65	70,23	43,62	241,95	4,76	58,13	9,68	59,58			
День 2																							
Завтрак																							
54-8м	Тефтели мясные	60	8,2	7,1	5	117,1	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11	0,52	34			
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			
пром.	Пирожок со сгущенкой	75	2,4	9,9	28,0	210,5	0,02	0,04	16	0,43	0	141	27,6	11,8	3,3	30,6	0,4	8,3	3,5	0			
Итого:		535	21,74	24,2	91,42	670,28	0,38	0,27	73,02	0,79	2,71	516,35	481,45	75,85	147,19	336,65	6,76	41,75	14,85	52,25			
День 3																							
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			
54-3г	Макароны 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.	Пирожок с повидлом	75	2,4	9,9	28	210,5	0,02	0,04	16	0,43	0	141	27,6	11,8	3,3	30,6	0,4	8,3	3,5	0			
Итого:		530	23,1	27,13	92,82	707,37	0,22	0,24	68,72	0,72	1,76	680,4	371,65	272,25	60,62	278,65	3,01	44,3	13,12	45,9			
День 4																							
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			
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			
пром.	Булка с яйцом	80	8,3	14,1	17,9	215,3	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0			
Итого:		540	25,8	30,28	86,74	704,82	0,18	0,29	129,64	0,69	2,09	525,15	357,25	100,75	45,69	303,55	2,01	37,05	24,55	29,25			

День 5																				
Завтрак																				
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,58	4,28	3,3	94,8	0,03	0,04	214,5	0,015	0,98	186,75	156,75	17,25	41,25	84,0	0,75	26,25	9,15	71,25
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
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.	Ватрушка с творогом	75	8	67,0	25,0	186														
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
Итого:		525	29,09	77,78	83,29	600,98	0,34	0,23	234,08	0,105	2,19	455,3	441,2	70,4	173,54	305,75	6,46	48,25	19,89	87,95

День 6																				
Завтрак																				
54-2м	Гуляш мясной	75	12,66	12,29	3	174	0,03	0,08	19,13	0,06	1,06	90,94	241,9	11,25	17,8	124,7	1,86	13,13	0,23	46,88
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.	Булка с яйцом	80	8,3	14,1	17,9	215,3	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
Итого:		530	28,42	31,63	75,92	686,18	0,2	0,28	103,73	0,45	2,81	467,14	471,45	168,3	44,59	280,85	4,68	50,53	17,59	62,08

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
			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 7																				
Завтрак																				
54-7к	Каша пшенная	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	75	10	11	37	292														
Итого:		475	18,4	21,3	82,5	599,6	0,18	0	0,96	0	1,74	340,1	231,1	131,5	1,2	188,8	0,09	52	0	35

День 8																				
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	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
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 "Витошка"	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.	Булка с сыром и яйцом	80	8	14,0	18,0	215														
Итого:		530	28,18	29,84	100,79	767,52	0,66	0,6	62,4	2,07	20,88	394,25	437,05	68,55	165,03	311,25	5,07	32,45	10,83	48,96

День 9																				
Завтрак																				
54-2м	Гуляш мясной	75	12,66	12,29	3	174	0,03	0,08	19,13	0,06	1,06	90,94	241,9	11,25	17,8	124,7	1,86	13,13	0,23	46,88
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
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 "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.	Булка школьная	50	0,83	1,58	28,3	144,83	0,05	0,03	5	0,53	0	172,5	47,5	8,83	6,33	35,5	0,5	24	2,17	0
Итого:		500	19,1	18,87	104,09	675,91	0,51	0,54	42,66	2,36	21,21	534,69	371,25	58,23	55,82	265,45	3,75	58,13	16,84	73,88

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
			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 10																				
Завтрак																				
54-8м	Тефтели мясные	60	8,2	7,1	5	117,1	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11	0,52	34
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	
пром.	Ватрушка с повидлом	75	1	2	28	145											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	
Итого:		535	15,24	15,2	75,22	510,48	0,27	0,22	61,62	0,36	12,91	388,35	859,85	88,05	51,89	209,05	3,35	39,45	8,61	79,25	

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.