



«14» * * * * * № 007/ 2023 год

Примерное цикличное 10-ти дневное меню
для учащихся 11-18 лет МБОУ Кривляжской СОШ №3
имени И.А. Высотина

возрастная категория 11-18 лет

День 1-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
P-260	Гуляш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	21,81	0	22,03	3,06					
P-202	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	16,18	0	10,85	1,17					
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	19,8	97	0	2,7					
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	5,8	0	0	0,27					
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	50	23	13	0,3					
	Итого:	660	33,29	26,82	87,62	714,85	0,04	28,92	0,00	113,59	120,00	45,88	7,50					
	ОБЕД																	
	Овощи натуральные свежие (соленые)огурцы	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0,9	70	20	1					
P-82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	60,3	0	0	2,1					
P-268	Котлета мясная	100	10,25	10,9	12,3	217	0,08	0	0	38,66	172,6	0	1,33					
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0	0	18,96	0	0	6,06					
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	14	0	0	2,8					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого:	940	35,83	31,74	118,28	1034,71	0,54	43,5	0	132,82	242,6	20	13,29					
	Всего:		69,12	58,56	205,90	1749,56	0,58	72,42	0,00	246,41	362,60	65,88	20,79					

Возрастная категория 11-18 лет

День 2-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-93	Суп молочный с макаронами	250	7,55	7	22,8	182,7	0,1	1,15	0	0	0	205,9	0	0	0	0,68		
P-42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	0	176	100	7	0	0,2		
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	0	84	70	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	19,8	97	0	0	2,7		
пром.	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	560	21,36	16,79	99,87	625,31	0,13	1,69	52	0	0	485,7	267	7	3,58			
	ОБЕД																	
P-51	Салат из свеклы отварной	100	1	3,85	5,83	62,3	0	0,7	0	0	0	70	44,33	22,16	0,11			
P-96	Рассольник ленинградский	250	6,38	8,9	11,81	158,34	0,18	13,47	0	0	0	27,13	110,25	0,53	1,58			
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,12	4,48	0	0	0	46,88	0	58,24	1,02			
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	0	53,2	91,28	22,13	0,26			
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	0	137	80	13	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	950	30,32	27,18	141,47	948,04	0,345	27,15	0,09	0,6	0,6	334,21	513,9	116,06	3,37			
	Всего:		51,68	43,97	241,34	1573,35	0,475	28,84	52,09	0,6	0,6	819,91	780,9	123,06	6,95			

Возрастная категория 11-18 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-260	Гуляш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	0	0	0	21,81	0	22,03	3,06		
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0	0	0	0	0	18,96	0	0	6,06		
	Хлеб пшеничный	2,30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	0	0	9,24	2	3	0,12		
	Итого:	560	30,71	27,03	99,31	772,32	0,28	8,32	0	0	0	0	69,81	99	25,03	11,94		
	ОБЕД																	
P-41	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,025	1,7	0	0	0	0	20,7	0	28,5	0,55		
P-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9,8	8,8	16,8	169,37	0	11,12	0	0	0	0	1,22	0	35,48	4,55		
P-278	Тефтели мясные, соус 70/30	100	8,7	8,86	10,35	156,64	0	0,66	0	0,14	0	0	38,11	220	19,82	0,89		
P-321	Капуста тушёная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0	34,32	0	0	0	0	110,93	0	41,31	1,61		
P-211	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	930	29,31	29,44	106	867,28	0,025	47,8	0	0,14	0	0,14	171,16	220	125,11	7,62		
	Всего:		60,02	56,47	205,3	1639,6	0,305	56,12	0	0,14	0	0,14	240,97	319	150,14	19,56		

Возрастная категория 11-18 лет
день 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-182	Каша молочная с маслом	250/10	9,10	10,25	35,48	243,81				0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75	
P-337	Яйцо отварное	60	6,6	6	0,4	82				0,04	0	0	0	28,7	0	0	1,3	
P-2	Хлеб с маслом	40/10	3,12	7,57	14,86	132,4				0	0	0	0	0	0	0	0	
P-383	Какао со стужен молоком	200	3,67	2,16	25,09	138,4					0,38			128		18	0,64	
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47				0	25	0	0	50	23	13	0,3	
	Итого:	670	23,39	26,18	83,93	643,61				0,04	25,38	0,00	0,00	257,95	23,00	57,26	2,99	
P-71	Овощи натуральные свежие (соленые)огурцы																	
P-88	Щи из капусты	100	1,1	0,2	3,8	22				0	17,5	0	0	0,9	70	20	1	
P-294	Котлеты рубленые из птицы	250	5,25	6,5	10,4	139,25				0	1,5	0	0	0	0	0	0	
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	18,20	16,4	9,33	217,44				0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,6	7,6	22,8	186				0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,8				0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,69	93,76				0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	40	2,64	0,48	15,84	78,24				0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего:	930	35,49	31,59	113,87	869,49				0,11	52,50	0,00	1,30	151,90	176,00	53,00	2,30	
			58,88	57,77	197,80	1513,10				0,15	77,88	0,00	1,30	409,85	199,00	110,26	5,29	

Возрастная категория 11-18 лет

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-469	Запеканка из творога со стужен молоком 170/30	200	32,75	21,18	38,12	328,94	0,11	0,87	0,39	0	266,35	405	57,55	0,98				
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8				
	Фрукт	150	0,9	0,9	22,05	105,45	0,05	22,5	0	0	36	0	20,25	4,95				
	Итого:	550	35,67	23,88	81,37	542,39	0,16	24,97	1,39	0	372,25	458,2	77,8	7,73				
	ОБЕД																	
P-12	Кукуруза консервированная(подгорнировка)	30	0,9	1,8	2,4	29,79	0	2,79	0	0	5,55	0	5,85	0,2				
P- 82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1				
P-259	Жаркое по- домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5				
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого:	850	44,89	40,75	82,51	856,33	0,18	36,96	0	0	131,05	202,69	88,59	10,07				
	Всего:		80,56	64,63	163,88	1398,72	0,34	61,93	1,39	0	503,3	660,89	166,39	17,8				

Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ реч; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,12	4,48	0	0	0	46,88	0	58,24	1,02				
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	0	53,2	91,28	22,13	0,26				
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	0	84	70	0	0				
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7				
	Итого:	580	24	16,02	111,21	682,64	0,14	4,88	0,09	0	203,88	258,28	80,37	3,98					
	ОБЕД																		
P-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9,8	8,8	16,8	169,37	0	11,1	0	0	1,22	0	35,48	4,55					
P-336	Капуста тушеная с мясом	280	27,58	21	19,12	376,6	0,15	6,65	0	0	53,83	0	0	2,66					
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого:	810	43,26	30,6	101,85	839,97	0,15	23,4	0	0	83,45	8	35,48	8,01					
	Всего:		67,26	46,62	213,06	1522,61	0,29	28,3	0,09	0	287,33	266,28	115,85	11,99					