

Утверждаю

Директор школы

О.В. Лысенко

Циклическое десятидневное меню 5-11 кл.на 2024-2025учебный год

Первая неделя – 5 дней

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины(в1,в2.рр.-вмг; А-мкг рет.экв)					Минералы(Na,Ca,K,Mg P,F в мг, I ,Se-в мкг							
							В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1 день																			
1	борщ	250	2,1	6	12,4	126	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
2	плов с курицей	200	27,3	15	33	315	0,08	0,08	147	7,98	2,36	173	383	18		233	2	23,8	27,5
3	хлеб	60	4	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
4	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
5	салат из вареной моркови	100	1	5	9	128													
Итого за день		810	22	26	91	736	0,17	0,12	268,9	8,49	26,62	421,7	670,2	63,5	194,91	321	4,76	35,4	29,9
2 день																			
1	суп гороховый	250	8	6	20	166	0,73	0,28	4869	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,4	79,8	10
2	гуляш из курицы	150	25	25	6	352	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2	13,7	0,3
3	каша гречневая	180	9,6	8,3	43	287	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
4	хлеб	60	2	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
5	Кисель из ягод	200	0	0	12,3	50,5	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
Итого за день:		840	45	39	111	996	0,33	0,27	59,4	9,17	7,17	414,1	675,8	55,1	169,6	405	58,7	39,6	6,2
3 день																			
1	рассольник	250	8	11	42	308	0,19	0,17	88,8	2,77	0,7	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1
2	жаркое по-домашнему	200	20	15	35	352	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262	2,5	50,7	20,1

3	хлеб	50	2	0	20	70													
4	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11	94	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
																			0,39
	Итого за день	700	34	30	108	824	0,3	0,36	102,3	7,46	25,62	657,7	1479,4	289,4	154,2	443	15,6	64,1	21,49
4 день																			
1	суп картофельный с макарон.изд.	250	3	2	23	115	0,43	0,26	487,6	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,3	83,8	1,2
2	рыба минтай,припущенная в	150	24	14	6	244	0,07	0,09	0	2,58	0,9	89	277	55	36	162	0,6	107	9,5
3	рис отварной	180	4,3	6,5	44	251	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
4	хлеб	40	2	0	20	83	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
5	компот из сухофруктов	200	0	0	7	93,2	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
		820	33	28	100	786													
5 день																			
1	суп гречневый	250	2	5	14	134	0,43	0,26	487,6	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,3	83,8	1,2
2	котлета куриная с красным соусом	100/50	20,6	10,3	17,5	206	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
3	макаронны отварные	180	6,6		39	242	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
4	Хлеб	50	2	0	20	120													
5	чай с сахаром и смородиной	200	0,3	0,1	2,6	12,2	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,1
		770	31	21	93	714													
Вторая неделя-5 дней																			
бдень																			
1	рассольник	250	8	11	42	308	0,19	0,17	88,8	2,77	0,7	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1
2	тефтели с красным соусом	150	8	7	17,5	155	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5
3	горошница	180	4	6	13	122	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
4	хлеб	60	4	1	5	140	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0
5	какао с молоком	200	4,6	4	12,5	107	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	840	29	29	90	832													
7 день																			
1	борщ	250	2	6	14	126	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
2	плов из курицы	200	27	15	33	315	0,08	0,08	147	7,98	2,36	173	383	18	108	233	2	23,8	27,5

