

Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся 5-11 классов
 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг
День 1 (понедельник)																	
Обед																	
1	Фрукты	100			16,68	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1
2	Щи из свежей капусты с мясом кур	250/20	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Гуляш	100	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	0,09	4,21	120507
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,46	18,45	98,20	660,51	0,24	22,22	24,00	5,00	226,55	286,98	60,52	4,72	0,19	14,13	
День 2 (вторник)																	
Обед																	
1	Горошек	100	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Суп вермишелевый с мясом кур	250/20	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311
3	Котлеты из мяса птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,00	32,66	92,24	758,64	0,34	19,01	59,64	4,64	187,22	398,20	72,95	4,58	0,33	21,32	
День 3 (среда)																	
Обед																	
1	Фрукты	100	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Борщ с мясом кур	250/20	4,93	4,35	6,16	73,20	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103
3	Плов мясной	200	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550
4	Напиток из шиповника	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,83	33,14	104,13	743,72	0,42	68,43	28,54	5,56	228,90	324,02	70,50	4,94	0,27	11,72	
День 4 (четверг)																	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504
2	Суп картофельный с фасолью и с мясом кур	250/20	3,80	2,60	10,80	81,80	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99	0,10	3,89	110314
3	Солянка мясная	200	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,46	24,31	119,52	794,54	0,27	18,89	32,80	6,99	314,05	378,92	80,05	5,52	0,27	14,93	
День 5 (пятница)																	
Обед																	
1	Фрукты	100	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп картофельный с горохом и мясом кур	250/20	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1
3	Тефтели	100	8,08	3,28	13,04	114,00	0,04	0,00	0,00	0,24	7,64	108,72	16,70	1,43	0,08	3,53	120521
4	Рис отварной рассыпчатый	120	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,06	4,49	130201
5	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235

6	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103	
	Итого:		17,16	17,85	93,57	604,98	0,30	60,34	6,00	7,80	435,11	395,77	108,47	5,47	0,29	21,10		
День 6 (понедельник)																		
Обед																		
1	Свежий огурец	100	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302	
2	Рассольник	250	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201	
3	Биточки куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611	
4	Картофельное пюре	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301	
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232	
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		22,55	23,17	116,83	765,86	0,28	40,42	69,30	8,74	256,39	369,89	92,72	4,20	0,29	16,58		
День 7 (вторник)																		
Обед																		
1	Фрукты	100	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,02	3,87	100402	
2	Щи с капустой или с щавелем и картофелем и мясом кур	250/20	2,17	3,50	8,46	76,20	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101	
3	Сосиска	80	9,92	3,20	2,72	79,36	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	
5	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,16	0,00	0,00	160229	
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		22,37	20,21	102,14	677,04	0,32	29,50	47,20	5,70	219,72	346,03	130,11	5,84	0,23	13,76		
День 8 (среда)																		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,09	4,46	7,08	73,07	0,05	4,37	0,00	1,99	14,03	36,61	16,15	0,51	0,04	2,48	100307-1	
2	Суп вермишелевый с мясом кур	250/20	7,40	3,40	7,80	91,40	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79	0,06	3,33	110303	
3	Рыба (филе) припущенная	100	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405	
4	Пюре картофельное	150	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101	
5	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231	
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		38,18	23,80	90,40	728,53	0,44	21,15	34,51	5,35	652,06	1004,47	113,93	4,14	0,32	212,59		
День 9 (четверг)																		
Обед																		
1	Фрукты	100	1,07	3,15	7,55	63,06	0,05	5,70	0,00	1,42	15,99	33,68	15,88	0,64	0,04	3,45	100516	
2	Суп картофельный с мясом кур	250/20	3,66	15	8,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311	
3	Котлеты из мяса (говядина)	100	12,20	9,60	11,30	180,40	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523	
4	Изделия макаронные отварные	150	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401	
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237	
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		25,57	30,54	112,30	759,45	0,41	15,90	22,50	3,79	128,75	323,37	69,39	5,25	0,27	12,77		
День 10 (пятница)																		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	100	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612	
2	Суп картофельный с горохом и мясом кур	250/20	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1	
3	Гуляш	100	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309	
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117	
6	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103	
	Итого:		31,88	15,02	102,71	674,17	0,41	13,44	21,90	4,75	130,41	448,95	95,80	5,99	0,29	17,58		

