

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Кочергинской СОШ №19
Н.П. Жирнова
Н.П. Жирнова
«*11*» *01* *декабря* 2022__ год



**10-ти дневное цикличное меню
МБОУ Кочергинской СОШ №19
для детей 7-11 лет; 12-18 лет**

(Сезон зимний)

с. Кочергино

Десятидневное цикличное меню

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Понедельник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Каша из риса и пшена	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,90	71,60	0,40	93,20	128,00	26,70	1,3
2	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
3	Сыр	20	4,6	6,0	0,0	72,8	0,0	0,2	52,0	0,2	44,0	108,0	3,5	0,1
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
5	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0
	Итого:		14,7	27,6	65,5	569,2	0,4	2,6	167,1	1,4	262,3	379,6	65	2,9
Обед														
1	Щи со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
2	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2
3	Курица тушеная в соусе	100	13,5	9,20	8,6	171,2	0,19	12,70	5240	1,0	30,00	239,00	17,00	5
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
	Итого:		22,2	26,78	82,33	659,68	0,47	45,78	5256,9	4,48	181,38	473,43	82,9	8,23
	Итого за день:		36,9	54,38	147,83	1228,88	0,87	48,38	5424	5,88	443,68	853,03	147,9	11,13

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Вторник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	70	11,57	22,53	20,78	334,67	0,06	0,25	156,10	0,81	353,08	232,96	23,38	0,74
2	Жаркое по-домашнему	200	25,46	22,66	34,67	450,66	0,25	27,35	3,32	1,62	46,94	271,52	64,75	3,88
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Сок	200	1	0,20	20,2	86,6	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
	Итого:		42,13	46,79	106,15	1023,13	0,33	31,6	159,42	3,53	473,42	602,08	106,33	8,52
Обед														
1	Суп куриный	250	7,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,2	9,5	1,1	18,4	58,7	17,4	0,8
2	Каша гречневая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	81,7	127,5	17,3	1,5
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Кофейный напиток	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8
	Итого:		33,3	21,2	110,4	769,3	2,7	6,2	49,8	3,4	322,6	541,9	176	8,6
	Итого за день:		75,43	67,99	216,55	1792,43	3,03	37,8	209,24	6,93	796,02	1143,98	282,33	17,12

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Среда

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8
2	Плов с мясом	150	16,3	11,9	29,4	284,1	0,08	4,52	14,60	0,0	34,76	131,50	40,53	1,48
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Итого:		22,7	21,07	81,5	600,7	0,09	109,6	27,1	3,6	196,96	265,03	66,2	3,91
Обед														
1	Свекольник со сметаной	250	2,35	6,1	12,0	112,0	0,1	45,93	1,65	2,1	64,72	64,97	30,81	1,94
2	Вареники с картофелем	200	5,40	15,60	33,10	241,70	0,08	0,00	0,20	0,60	57,00	100,0	22,0	0,60
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого:		13,01	23,4	122,86	701,28	0,2	46,73	1,85	3,8	186,96	294,57	96,01	4,6
	Итого за день:		35,71	44,47	204,36	1301,98	0,29	156,33	28,95	7,4	383,92	559,6	162,21	8,51

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Четверг

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Огурец соленый порционно	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4
3	Гуляш	80	9,9	3,2	2,7	79,4	0,0	1,7	28,0	0,4	9,6	71,6	9,4	0,7
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02	30,00	0,00	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Итого:		22,34	14,17	109,38	655,81	0,22	39,2	41,5	1,92	106,16	330,59	132,03	5,71
Обед														
1	Борщ с капустой и сметаной на м/б	250	4,9	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	27,9	1,7
2	Запеканка картофельная с мясом	200	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1
	Итого:		24,99	17,47	88,04	599,96	0,23	14,03	62,25	3,54	252,88	385,68	92,49	5,15

	Итого за день:		47,33	31,64	197,42	1255,77	0,45	53,23	103,75	5,46	359,04	716,27	224,52	10,86
--	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Пятница

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Макароны отварные	150	5,1	7,50	28,5	201,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
2	Тефтели мясные в т/с	95/40	17,39	18,71	14,51	295,93	0,08	2,15	48,40	0,57	15,69	195,16	29,04	2,65
3	Икра кабачковая	60	0,0	0,0	0,0	61,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
	Итого:		26,59	27,61	89,61	775,33	0,14	3,75	48,4	3,42	92,59	319,86	47,24	4,6
Обед														
1	Суп Харчо	250	3,5	1,3	10,0	65,30	0,1	8,2	0,0	2,5	22,1	85,9	24,6	1,1
2	Азу из говядины с соусом томатным	150	11,4	1,0	4,5	72,0	0,0	2,3	0,0	2,1	13,7	109,7	15,4	1,6
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	5,8	0,0	0,0
	Итого:		19	3,7	61	352,3	0,1	10,5	0	5,5	99,1	285	50,2	3,8
	Итого за день:		45,59	31,31	150,61	1127,63	0,24	14,25	48,4	8,92	191,69	604,86	97,44	8,4

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Каша рисовая	150	4,5	7,9	21,0	170,1	0,0	0,5	20,3	0,2	95,6	119,1	27,2	0,4
2	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
4	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
	Итого:		7,6	17,4	57,8	414,9	0	2,1	50,3	1	111,7	161,2	32,9	1
Обед														
1	Суп картофельный с клёцками	250	7,68	10,27	17,12	192,12	0,11	11,54	47,75	0,46	27,56	109,39	25,13	1,50
2	Плов с мясом	150	16,3	11,9	29,4	284,1	0,08	4,52	14,6	0,0	34,76	131,50	38,25	1,83
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Кофейный напиток	200	4,0	3,7	25,8	155,6	2,4	0,6	16,2	0,0	151,2	122,1	31,1	1,8
	Итого:		32,08	27,27	102,82	783,02	2,59	16,66	78,55	1,36	272,92	446,59	104,68	6,23
	Итого за день:		39,68	44,67	160,62	1197,92	2,59	18,76	128,85	2,36	384,62	607,79	137,58	7,23

	Итого:		32,5	27,49	107,31	806,42	0,9	64,4	7920,4	6,25	500,96	790,76	174,64	18,29
	Итого за день:		49,08	27,29	181,69	1289,57	1,0	73	7920,64	8,25	618,26	1074,96	226,54	22,57

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Среда

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Пельмени	150	14,3	22,9	30,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	96,2	15,9	1,1
2	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,1	90,1	0,0	2,2	0,0	0,0	4,1	2,4	2,0	0,5
	Итого:		18,5	24,4	83,1	560,2	0,2	2,2	22,5	1,7	90,3	182,2	28,1	2,7
Обед														
1	Суп картофельный с рыбой (Уха)	250	3,8	2,6	10,8	81,8	0,1	7,5	6,4	1,4	97,3	120,8	37,9	1,0
2	Тушеная капуста с мясом	200	13,0	13,68	21,20	258,64	0,26	45,1	5240,0	2,65	143,70	321,25	59,90	8,45
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	133,4	0,0	0,5	13,5	0,0	114,5	108,1	29,6	1,0
	Итого:		24,6	21,18	84,1	625,04	0,36	53,1	5259,9	4,95	414,9	633,75	137,6	11,55
	Итого за день:		43,1	45,58	167,2	1185,24	0,56	55,3	5282,4	6,65	505,2	815,95	165,7	14,25

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Четверг

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5
2	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2
3	Котлета из говядины	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1
	Итого:		20,1	27,1	82,3	654,4	0,3	19,6	16,9	5,3	154,5	368,6	75,2	5,1
Обед														
1	Рассольник со сметаной	250	2,2	5,20	15,58	117,9	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
2	Макароны отварные	150	5,1	7,50	28,5	201,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
3	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/40	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	216,8	321,3	23,6	0,7
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02	30,00	0,00	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Итого:		22,84	18,97	115,56	724,51	0,33	46,5	6,8	6,5	325,81	491,94	75,73	3,79
	Итого за день:		42,94	46,07	197,86	1378,91	0,63	66,1	23,7	11,8	480,31	860,54	150,93	8,89

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День: Пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6
2	Рыба, запеченная с овощами	80	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
5	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого:		24,87	13,41	140,97	784,39	0,12	1,28	26,84	2,09	140,3	399,19	98,84	3,49
Обед														
1	Суп с бобовыми	250	8,1	2,3	27,3	162,1	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	100,9	31,3	1,8
2	Перловая каша	150	2,62	14,97	12,86	377,60	0,38	0,0	85,82	0,84	19,2	262,84	174,55	5,88
3	Гуляш	100	10,63	6,33	4,64	118,28	0,11	3,19	0,0	1,55	19,92	124,46	25,31	1,43
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6
6	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Итого:		25,85	25,27	92,5	881,98	0,7	107,89	85,82	5,59	141,05	573,93	244,03	10,74
	Итого за день:		50,72	38,68	233,47	1666,37	0,82	109,17	112,66	7,68	281,35	973,12	342,87	14,23