

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Зареченская СОШ № 2



Н.В. Осипова.

2024 г.

Основное циклическое 10-дневное меню

Для организации питания учащихся 7-11 лет (завтраки)

МАОУ Зареченская СОШ № 2

2024-2025 учебный год.

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Макаронные отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.888	57.472	156.284	10.872	100.326	0.771	20.669	1.947	10.364
Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.488	57.463	18.146	7.62	42.734	0.581	28.795	2.6	10.822
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5	0.09	0.05	15	0	57	18	232.5	52.5	16.5	25.5	0.15	0.45	0.15	225.45
Итого за Завтрак	560	15.3	9.1	94.2	519.4	0.24	0.14	52.71	0.21	61.04	478.376	587.435	240.931	42.992	182.56	4.302	49.914	4.698	246.636
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		12.9%	7.7%	79.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
560	15.3	9.1	94.2	519.4	0.24	0.14	52.71	0.21	61.04	478.376	587.435	240.931	42.992	182.56	4.302	49.914	4.698	246.636	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	59.5%	616.2%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.324	169.702	148.776	27.962	134.285	0.411	51.051	6.205	39.112
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Булочка с сыром	100	12.4	9.1	40.4	292.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Итого за Завтрак	650	19.3	14.8	87.7	560.5	0.11	0.21	38.68	0.05	90.65	362.5	485.96	265.856	51.29	175.962	1.592	54.051	6.955	64.612
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.8%	12.2%	72.1%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	19.3	14.8	87.7	560.5	0.11	0.21	38.68	0.05	90.65	362.5	485.96	265.856	51.29	175.962	1.592	54.051	6.955	64.612	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	77.4%	457.3%																

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728	
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.2	
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за Завтрак	520	20.3	15.5	76.7	527.3	0.18	0.18	268.8	0.1	8.32	560.934	542.83	203.196	73.638	286.724	4.851	51.827	11.087	106.678	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	13.8%	68.2%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день																				
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
520	20.3	15.5	76.7	527.3	0.18	0.18	268.8	0.1	8.32	560.934	542.83	203.196	73.638	286.724	4.851	51.827	11.087	11.087	106.678	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	76.9%	379.3%																	

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7	0.12	0.11	292.72	0.01	2.56	118.781	311.187	32.49	31.745	149.91	0.776	47.792	28.387	329.841
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за Завтрак	650	22.8	16.8	73.5	535.6	0.37	0.29	324.4	0.1	28.92	592.323	1481.644	177.681	96.335	323.9	7.376	81.539	33.091	396.881
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	14.8%	65%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	22.8	16.8	73.5	535.6	0.37	0.29	324.4	0.1	28.92	592.323	1481.644	177.681	96.335	323.9	7.376	81.539	33.091	396.881	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	73.3%	321.7%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783.21	0.46	9.7	181.428	217.665	21.083	18.344	241.18	4.901	22.721	30.189	183.096
Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Итого за Завтрак	500	25.9	15.7	106.5	671.1	0.37	1.47	3901.57	0.55	21.7	613.964	673.862	151.614	67.839	376.383	7.535	54.046	33.699	206.566
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	17.5%	10.6%	71.9%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
500	25.9	15.7	106.5	671.1	0.37	1.47	3901.57	0.55	21.7	613.964	673.862	151.614	67.839	376.383	7.535	54.046	33.699	206.566	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	60.8%	411.5%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.712	220.926	23.463	19.735	138.423	1.771	26.855	1.457	52.902
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Итого за Завтрак	650	26.3	20.8	91.2	656.9	0.39	0.29	28.74	0.09	16.59	650.92	985.911	175.782	176.25	408.93	11.386	62.699	8.903	93.212
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	15%	65.9%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	26.3	20.8	91.2	656.9	0.39	0.29	28.74	0.09	16.59	650.92	985.911	175.782	176.25	408.93	11.386	62.699	8.903	93.212	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	78.8%	346.1%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.604	133.296	1.969	13.645	0.256	50.173
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Итого за Завтрак	520	23.9	19.7	97	660.8	0.31	0.26	44.17	0.14	15.34	711.761	1309.078	144.778	87.336	325.769	5.631	53.625	6.285	108.864
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	16.9%	14.1%	69%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
520	23.9	19.7	97	660.8	0.31	0.26	44.17	0.14	15.34	711.761	1309.078	144.778	87.336	325.769	5.631	53.625	6.285	108.864	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	83%	407.2%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.7	3.6	2.2	43.7	0.03	0.03	75.11	0	13.37	94.131	153.762	19.598	11.713	21.455	0.54	10.866	0.25	16.765
Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.1	163	0.1	0.08	194.76	0	8.44	211.037	553.924	24.141	70.012	144.385	1.6	32.228	12.78	117.268
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за Завтрак	650	22.2	10.1	91.9	547	0.25	0.23	324.87	0	41.83	516.921	1431.76	173.816	172.035	245.647	3.754	44.154	16.83	142.783
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.8%	8.2%	74%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	22.2	10.1	91.9	547	0.25	0.23	324.87	0	41.83	516.921	1431.76	173.816	172.035	245.647	3.754	44.154	16.83	142.783	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	45.7%	414.7%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.294	159.422	223.926	32.437	290.677	0.856	28.816	39.113	49.631
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0.01	0.08	9.4	0	0.2	26	73	61.4	6.8	43.8	0.04	1.4	0.6	7
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Итого за Завтрак	580	36.2	13.7	80.7	590.3	0.21	0.47	68.4	0.15	16.65	519.056	778.05	391.029	75.596	423.994	6.464	43.783	43.638	80.881
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	27.7%	10.4%	61.8%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
580	36.2	13.7	80.7	590.3	0.21	0.47	68.4	0.15	16.65	519.056	778.05	391.029	75.596	423.994	6.464	43.783	43.638	80.881	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	37.6%	222.9%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	0.06	0.07	24.46	0	2.88	171.134	305.125	105.882	89.025	175.904	1.488	23.146	23.131	158.112
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за Завтрак	630	41.9	13.9	92	661.5	0.26	0.25	119.12	0.28	15.06	791.546	913.279	478.091	175.748	421.884	5.374	54.531	30.74	184.222
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	28.4%	9.5%	62.2%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
630	41.9	13.9	92	661.5	0.26	0.25	119.12	0.28	15.06	791.546	913.279	478.091	175.748	421.884	5.374	54.531	30.74	184.222	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	33.4%	219.3%																