



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Ново-Акатуйской СОШ
Д.В. Гаврилова
01 сентября 2023 год

**Циклическое десятидневное меню
для школьников (5 -11 классы)**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Ново-Акатуйская средняя общеобразовательная школа
на 2023 – 2024 учебный год**

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход (гр.) 11-17 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Мд	Fe
ОБЕД													
Макаронные изделия	150	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
Котлета отварная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
		ВСЕГО	20,25	18,66	553,45	0,16	0	10,8	3,01	36,06	212,15	28,08	3,63

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (гр.) 11-17 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Плов с мясом	150	18	8,25	27,3	255,45	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	4,02	2,57
Чай с сахаром	200	0	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55
		ВСЕГО	20,13	18,12	363,76	0,15	17,24	20,7	4,99	92,98	275,46	22,68	6,16

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход (гр.) 11-17 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
ОБЕД													
СУП мясной	200	4,19	8,47	21,9	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Кондитерское изделие	40	5,82	3,62	30,0	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10,0	109,58	35,0	2,2
		ВСЕГО	12,91	12,67	452,48	0,24	0,89	24,32	1,06	162,42	254,66	67,29	3,19

4 ДЕНЬ

Наименование блюдо	Выход (гр.) II - I7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Мg	Fe	
ОБЕД														
	Каша гречневая с маслом	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
	Окорочка тушеная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
	Хлеб	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62
	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	ВСЕГО		17,24	15,34	79,5	525,3	0,12	0	10,8	2,41	73,79	272,91	44,89	3,77

5 ДЕНЬ

Наименование блюдо	Выход (гр.) 11-17 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mo	Fe	
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	
Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10	
Пюре картофельное	120	6,44	1,7	33,07	174,22	0,04	0	9,8	0,2	5,1	52,6	20,01	0,33	
Хлеб	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50	5	5	0,62	
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
		ВСЕГО	20,94	20,96	536,79	0,15	16,2	11,29	5,4	153,04	204,15	61,77	3,91	

6 ДЕНЬ

Наименование блюдо	Выход (гр.) II-IV л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
ОБЕД													
Каша пшенная, молочная	150	5,62	8,61	10,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09
Какао с молоком	200	1,2	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,0	0	52,35	42,17	5,6	0,09
Бутерброд с вареной сгущенкой	60	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
Кондитерское изделие	40	5,82	3,62	30	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	3,5	2,2
		ВСЕГО	13,26	13,57	569,8	0,31	1,96	28,21	0,84	196,16	332,23	58,59	4,3

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход (гр.) 11-17 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
ОБЕД													
Тефтели с соусом	80/100	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
Рис отварной с маслом	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
Чай с сахаром	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	5	0,62
		15,96	9,36	93,58	521,11	0,08	31,6	10,85	10	92,46	101,7	29,2	2,05

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (гр.) II - III - IV	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Котлета отварная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
Макаронные изделия	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	ВСЕГО	20,25	18,66	76,14	553,45	0,16	0	10,8	3,01	36,06	212,15	28,08	3,63

9 ДЕНЬ

9 ДЕНЬ													
Наименование блюдо	Выход (гр.) 11-17-л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
ОБЕД													
Каша гречневая с маслом	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69
Котлета отварная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	4	0	0	3,95	5,77	0	0,5
		ВСЕГО	19,79	16,73	70,21	0,26	4	10,8	2,73	33,15	295,79	101,41	5,64

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ														
Наименование блюд	Выход (гр.) II -I7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Мд	Fe	
ОБЕД														
	Пюре картофельное с маслом	120	6,44	1,7	33,07	174,22	0,04	0	9,8	0,2	5,1	52,6	20,01	0,33
	Рыба тушеная с морковью	80	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Кондитерское изделие	40	29,95	21,74	79,6	629,63	0,31	17,24	20,72	5,49	102,98	356,59	93,86	8,36
	ВСЕГО		47,81	27,22	141,65	972,45	0,4	47,64	30,57	15,43	186,97	440,85	117,2	9,5