

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с.Лойно

Л.В.Хрулева

2024 год



Десятидневное цикличное меню МКОУ СОШ с. Лойно (дети инвалиды)

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

1-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
	Каша ячневая	240	21,35	6,45	37,6	238,00	0,13	1,21	42,28	1,75	107,89	249,54	71,66	1,63
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат «Школьный»	90,0	1,35	6,65	4,85	84,5	0,04	2,19	0,0	3,4	22,78	36,46	15,09	0,77
	Яблоко зеленое	100,0	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	0,18	2,20	9,73	7,96	16,0
	Всего за завтрак		34,59	18,49	114,31	710,80	2,28	13,45	64,06	6,24	305,22	476,07	131,50	20,92
	ОБЕД:													
181	Уха с крупой	275	9,45	4,5	15,40	140,50	0,07	0,53	12,10	0,00	13,07	71,80	8,94	0,70
413	Гуляш	65/50	16,50	15,30	3,50	217,50	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		30,53	34,68	119,92	878,10	2,29	0,86	38,19	1,77	55,82	405,85	64,21	7,08
	Итого 1 день		65,12	33,17	234,23	1588,90	4,57	14,31	102,25	8,01	361,04	881,92	195,71	28,00

2-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
	Каша пшеничная	240,0	8,95	6,65	37,4	237,5	0,16	1,22	42,28	2,23	89,32	232,24	84,43	3,90
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат из квашеной капусты	90,0	1,35	4,05	6,30	68,5	0,01	9,83	0,00	2,14	38,83	21,77	11,56	0,47
	Мандарин	100,0	0,20	0,90	8,10	43,0	0,04	0,06	0,00	0,13	0,30	15,33	8,67	34,0
	Всего за завтрак		21,99	16,59	113,86	690,30	2,33	11,16	64,06	5,41	300,8	449,68	131,45	40,89
	ОБЕД:													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	275	2,50	6,00	8,00	95,00	0,03	11,01	28,45	0,24	38,66	33,89	13,98	0,48
451	Котлета мясная	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
297	Каша рисовая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		26,68	27,13	121,42	800,10	0,34	28,29	104,03	1,60	184,13	294,68	154,70	6,09
	Итого 2 день		48,67	43,72	235,28	1490,40	2,67	39,45	168,09	7,01	484,93	744,36	286,15	46,98

3-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
	Каша гречневая	240,0	10,20	8,30	41,05	283,50	0,22	1,21	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,69
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Нарезка из свежих помидор	90,0	0,80	3,60	3,95	52,50	0,03	6,21	0,00	0,42	12,72	21,77	11,80	0,57
	Всего за завтрак		22,49	16,89	107,06	677,30	2,37	7,47	64,06	2,73	261,03	468,77	236,35	8,78
	ОБЕД:													
110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,30	5,90	13,15	113,50	0,05	8,75	28,47	0,28	39,99	52,39	23,00	1,07
520	Картофельное пюре	215	4,45	7,10	28,90	200,00	0,18	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
451	Биточки мясные	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		27,38	27,13	121,07	838,10	0,38	25,35	64,62	4,09	155,32	415,72	117,56	7,44
	Итого за 3 день		49,87	44,02	228,13	1515,40	2,75	32,82	128,68	6,82	416,35	884,49	353,91	16,22

4-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
340	Омлет	135/5	11,80	16,75	2,00	205,50	0,05	0,05	89,40	0,77	71,22	154,66	11,69	1,74
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат «Витаминный»	90,0	1,35	4,10	9,70	80,0	0,03	5,67	0,00	2,11	31,07	27,15	16,44	0,81
	Апельсин	100,0	0,20	0,90	8,10	43,0	0,04	6,00	0,00	0,13	0,30	15,33	8,67	34,0
	Всего за завтрак		24,84	26,74	81,86	669,80	2,23	11,75	111,18	3,92	274,94	377,48	73,59	39,07
	ОБЕД:													
132	Рассольник «Ленинградский»	275,0	2,80	6,10	17,25	137,00	0,10	7,38	28,47	0,33	24,70	74,70	25,43	0,96
371	Тефтели рыбные	110	14,95	12,8	16,70	242,00	0,08	0,32	14,83	0,00	30,55	96,58	23,07	0,81
297	Каша гречневая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		34,83	28,18	155,92	1019,10	0,52	9,71	86,30	4,48	220,54	586,25	301,94	11,38
	Итого 4 день		59,67	54,92	237,78	1688,90	2,75	21,46	197,48	8,40	495,48	963,73	375,53	50,45

5-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
297	Каша ячневая	240	21,35	6,45	37,6	238,0	0,13	1,21	42,28	1,75	107,89	249,54	71,66	1,63
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Нарезка из свежих огурцов	90,0	0,75	4,05	2,70	49,50	0,02	3,45	0,00	2,08	18,44	33,52	10,52	0,48
	Яблоко зеленое	100,0	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	0,18	2,20	9,73	7,96	16,0
	Всего за завтрак		24,94	11,34	83,56	480,30	2,22	14,66	42,64	4,01	138,13	335,19	100,14	19,39
	ОБЕД:													
139	Суп гороховый	275	8,40	4,60	21,45	158,00	0,29	7,81	19,47	0,34	34,56	111,92	41,92	2,09
492	Плов из кури	275	26,65	27,15	43,75	530,00	0,10	0,84	48,20	0,00	30,58	283,47	55,85	2,60
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		34,73	32,63	118,42	926,60	2,47	8,65	68,39	0,34	83,94	480,19	117,77	7,21
	Итого 4 день		59,67	43,97	201,98	1406,90	4,69	23,31	111,03	4,35	222,07	815,38	217,91	26,60

6-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
311	Каша пшеничная	240,0	8,95	6,65	37,4	237,5	0,16	1,22	42,28	2,23	89,32	232,24	84,43	3,90
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат из моркови	90,0	0,95	4,05	13,05	90,0	0,04	1,55	0,00	2,29	18,63	37,11	25,59	0,50
	Всего за завтрак		21,39	15,69	112,51	668,80	2,32	2,82	64,06	5,43	280,30	449,69	146,81	6,92
	ОБЕД:													
131	Рассольник по-домашнему	275	2,6	6,1	15,3	128,0	0,10	11,56	28,47	0,28	33,66	67,95	27,26	1,11
413	Котлета мясная	110	15,95	13,15	14,10	240,00	0,06	0,05	2,85	3,44	38,24	154,13	30,43	1,57
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		31,08	26,18	130,42	888,10	2,34	11,61	51,41	4,92	104,04	365,03	88,17	6,26
	Итого 6 день		52,47	41,87	242,93	1556,90	4,66	14,43	121,47	10,35	384,34	814,72	234,98	13,18

7-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
311	Каша гречневая	240,0	10,20	8,30	41,05	283,50	0,22	1,21	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,69
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат из квашеной капусты	90,0	1,35	4,05	6,30	68,5	0,01	9,83	0,00	2,14	38,83	21,77	11,56	0,47
	Мандарин	100,0	0,20	0,90	8,10	43,0	0,04	0,06	0,00	0,13	0,30	15,33	8,67	34,0
	Всего за завтрак		23,24	18,24	117,51	736,30	2,39	17,09	64,06	4,58	287,44	484,10	244,77	42,68
	ОБЕД:													
138	Суп картофельный с крупой	275	2,95	2,85	21,25	124,50	0,10	8,40	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,10
297	Каша рисовая рассыпчатая	215	4,9	6,25	45,90	204,50	0,06	1,22	42,80	1,06	71,80	54,08	78,99	1,56
141	Гуляш	65/50	16,50	15,30	3,50	217,50	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
631	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		31,23	25,38	151,57	903,10	0,32	10,75	56,26	4,72	190,71	488,05	198,27	9,38
	Итого 7 день		54,47	43,62	269,08	1639,40	2,71	27,84	120,32	9,30	478,15	972,15	443,04	52,06

8-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
340	Омлет	135/5	11,80	16,75	2,00	205,50	0,05	0,05	89,40	0,77	71,22	154,66	11,69	1,74
	Сыр порциями	20	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Нарезка из свежих помидор	90	0,80	3,60	3,95	52,50	0,03	6,21	0,00	0,42	12,72	21,77	11,80	0,57
	Яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	0,18	2,20	9,73	7,96	16,0
	Всего за завтрак		24,49	25,74	77,81	646,30	2,22	16,29	111,18	2,28	258,49	366,50	68,24	20,83
	ОБЕД:													
110	Борщ с капустой и картофелем	275	2,30	6,30	14,30	132,00	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,02	1,16
388	Котлета рыбная	110	16,30	12,50	14,20	236,50	0,12	0,17	10,93	5,50	45,86	165,14	31,12	1,23
520	Картофельное пюре	215	4,45	7,10	28,90	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
	Чай	200	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		27,73	26,38	109,47	788,60	2,42	23,86	72,70	6,07	157,06	422,90	115,12	6,31
	Итого 8 день		52,22	52,12	187,28	1434,90	4,64	40,15	183,88	8,35	415,55	789,40	183,36	27,14

9-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
297	Каша ячневая	240	21,35	6,45	37,6	238,0	0,13	1,21	42,28	1,75	107,89	249,54	71,66	1,63
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат витаминный	90	1,35	4,10	9,70	80,0	0,03	5,67	0,00	2,11	31,07	27,15	16,44	0,81
	Груша	100	0,50	1,50	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	8,00
	Всего за завтрак		25,64	12,49	101,76	559,80	2,24	16,88	42,64	3,86	149,16	319,09	98,10	11,72
	ОБЕД:													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	275	2,50	6,00	8,00	95,00	0,03	11,01	28,45	0,24	38,66	33,89	13,98	0,48
451	Шницель мясной	110	15,95	13,15	14,10	240,0	0,07	0,06	2,85	3,44	38,25	154,13	30,43	1,57
297	Каша гречневая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70
	Чай с лимоном	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		33,33	28,43	116,57	859,10	0,40	13,40	74,30	5,09	174,13	540,82	252,90	10,30
	Итого 9 день		58,97	40,92	218,33	1418,90	2,64	30,28	116,94	8,95	323,29	859,91	351,00	22,02

10-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК:													
297	Каша пшеничная	240	8,95	6,65	37,40	237,50	0,16	1,22	42,28	2,23	89,32	232,24	84,43	3,90
	Сыр порциями	20,0	9,05	4,55	28,6	195,5	0,08	0,05	21,42	0,91	162,75	137,94	26,79	1,24
	Чай	200,0	0,2	0,0	13,7	53,0	2,0	0,0	0,00	0,00	0,4	0,00	0,0	0,04
	Хлеб Дарницкий	40,0	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,0	0,36	0,0	9,20	42,4	10,0	1,24
	Салат «Мишат»	90,0	1,5	7,55	5,75	97,0	0,05	2,24	11,25	3,57	17,76	34,10	16,05	1,11
	Груша	100	0,50	1,50	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	8,00
	Всего за завтрак		22,44	20,69	126,21	771,80	2,37	13,51	75,31	6,71	280,03	446,68	137,27	15,53
	ОБЕД:													
132	Рассольник «Ленинградский»	275,0	2,80	6,10	17,25	137,00	0,10	7,38	28,47	0,33	24,70	74,70	25,43	0,96
462	Тефтели МЯСНЫЕ с рисом	110	19,45	28,75	21,00	421,00	0,03	0,46	3,80	0,00	9,00	109,50	22,40	0,90
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
631	Компот из яблок	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5045	Хлеб Дарницкий	80	4,48	0,88	39,52	185,6	0,08	0,00	0,72	0,00	18,40	84,80	20,00	2,48
	Всего за обед		34,78	41,88	150,97	1124,10	0,32	9,44	58,36	1,61	71,71	330,98	81,44	6,23
	Итого 10 день		57,22	62,57	277,18	1895,90	2,69	22,95	133,67	8,32	351,74	777,66	218,71	21,76

Повар



Кучкова Наталья Владимировна

Калькулятор



Майбурова Оксана Викторовна

Медсестра



Якутова Валентина Петровна