

Утверждаю:



Директор МКОУ СОШ с.Лойно  
Л.В.Хрулева  
2024 г

## Десятидневное цикличное меню МКОУ СОШ с. Лойно (дети военнослужащих)

Сезон: Осенне-зимний сезон  
Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 6

№ рец.	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)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день</b>														
<b>Обед</b>														
413	Гуляш из говядины	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
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>30,63</b>	<b>22,09</b>	<b>104,56</b>	<b>742,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,45</b>	<b>25,37</b>	<b>2,66</b>	<b>42,81</b>	<b>302,59</b>	<b>47,20</b>	<b>4,82</b>
<b>Всего за 1-й день</b>			<b>30,63</b>	<b>22,09</b>	<b>104,56</b>	<b>742,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,45</b>	<b>25,37</b>	<b>2,66</b>	<b>42,81</b>	<b>302,59</b>	<b>47,202</b>	<b>4,82</b>

### 2-й день.

№ рец.	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)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>31,80</b>	<b>25,79</b>	<b>108,45</b>	<b>759,05</b>	<b>0,47</b>	<b>17,28</b>	<b>74,86</b>	<b>2,58</b>	<b>148,43</b>	<b>440,72</b>	<b>240,70</b>	<b>8,15</b>
<b>Всего за 2-й день</b>			<b>31,80</b>	<b>25,79</b>	<b>108,45</b>	<b>759,05</b>	<b>0,47</b>	<b>17,28</b>	<b>74,86</b>	<b>2,58</b>	<b>148,43</b>	<b>440,72</b>	<b>240,70</b>	<b>8,15</b>

### 3-й день

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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
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
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>26.05</b>	<b>24.59</b>	<b>107.80</b>	<b>720.05</b>	<b>0.44</b>	<b>31.48</b>	<b>65.16</b>	<b>1.54</b>	<b>128.29</b>	<b>297.12</b>	<b>96.34</b>	<b>4.69</b>
<b>Всего за 3-й день</b>			<b>26.05</b>	<b>24.59</b>	<b>107.80</b>	<b>720.05</b>	<b>0.44</b>	<b>31.48</b>	<b>65.16</b>	<b>1.54</b>	<b>128.29</b>	<b>297.12</b>	<b>96.34</b>	<b>4.69</b>

### 4-й день

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>33,70</b>	<b>25,44</b>	<b>138,55</b>	<b>927,05</b>	<b>0,40</b>	<b>2,34</b>	<b>57,11</b>	<b>5,03</b>	<b>194,64</b>	<b>478,90</b>	<b>267,72</b>	<b>8,83</b>
<b>Всего за 4-й день</b>			<b>33,70</b>	<b>25,44</b>	<b>138,55</b>	<b>927,05</b>	<b>0,40</b>	<b>2,34</b>	<b>57,11</b>	<b>5,03</b>	<b>194,64</b>	<b>478,90</b>	<b>267,72</b>	<b>8,83</b>

## 5-й день

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>35.73</b>	<b>30.89</b>	<b>101.01</b>	<b>827.00</b>	<b>0.21</b>	<b>1.36</b>	<b>66.20</b>	<b>0.98</b>	<b>152.58</b>	<b>413.77</b>	<b>79.23</b>	<b>3.61</b>
<b>Всего за 5-й день</b>			<b>35.73</b>	<b>30.89</b>	<b>101.01</b>	<b>827.00</b>	<b>0.21</b>	<b>1.36</b>	<b>66.20</b>	<b>0.98</b>	<b>152.58</b>	<b>413.77</b>	<b>79.23</b>	<b>3.61</b>

## 6-й день

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
413	Котлета мясная	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	5,41	120,57	41,0	1,49
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,04	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>29.45</b>	<b>22.94</b>	<b>115.20</b>	<b>757.55</b>	<b>0.35</b>	<b>16.06</b>	<b>57.95</b>	<b>2.38</b>	<b>38.81</b>	<b>232.21</b>	<b>63.42</b>	<b>3.51</b>
<b>Всего за 6-й день</b>			<b>29.45</b>	<b>22.94</b>	<b>115.20</b>	<b>757.55</b>	<b>0.35</b>	<b>16.06</b>	<b>57.95</b>	<b>2.38</b>	<b>38.81</b>	<b>232.21</b>	<b>63.42</b>	<b>3.51</b>

## 7-й день

№ рец.	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)	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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 из говядины	65/50	16,50	15,30	3,50	217,50	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,8
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
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>29,88</b>	<b>22,29</b>	<b>130,16</b>	<b>781,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,35</b>	<b>42,80</b>	<b>5,26</b>	<b>169,34</b>	<b>360,69</b>	<b>160,66</b>	<b>6,68</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>29,88</b>	<b>22,29</b>	<b>130,16</b>	<b>781,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,35</b>	<b>42,80</b>	<b>5,26</b>	<b>169,34</b>	<b>360,69</b>	<b>160,66</b>	<b>6,68</b>

## 8-й день

№ рец.	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)	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,01	106,0	78,30	12,18	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>29,90</b>	<b>26,94</b>	<b>100,40</b>	<b>766,55</b>	<b>0,40</b>	<b>15,63</b>	<b>61,51</b>	<b>6,68</b>	<b>221,47</b>	<b>416,16</b>	<b>95,51</b>	<b>3,73</b>
<b>Всего за 8 день</b>			<b>29,90</b>	<b>26,94</b>	<b>100,40</b>	<b>766,55</b>	<b>0,40</b>	<b>15,63</b>	<b>61,51</b>	<b>6,68</b>	<b>221,47</b>	<b>416,16</b>	<b>95,51</b>	<b>3,73</b>



### 9-й день

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
451	Шницель мясной	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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
855	Каша гречневая рассыпчатая	215	4,90	6,35	45,90	264,50	0,06	1,22	42,80	1,06	71,80	54,08	78,99	1,56
686	Чай с сахаром и лимоном	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
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>27.55</b>	<b>23.19</b>	<b>113.40</b>	<b>777.05</b>	<b>0.26</b>	<b>2.51</b>	<b>53.73</b>	<b>7.45</b>	<b>137.72</b>	<b>272.71</b>	<b>122.05</b>	<b>3.75</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>27.55</b>	<b>23.19</b>	<b>113.40</b>	<b>777.05</b>	<b>0.26</b>	<b>2.51</b>	<b>53.73</b>	<b>7.45</b>	<b>137.72</b>	<b>272.71</b>	<b>122.05</b>	<b>3.75</b>

### 10-й день

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
593	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,15	0,01	0,00
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 свежих сухофруктов	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
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
<b>Всего за обед</b>			<b>33.65</b>	<b>39.14</b>	<b>133.60</b>	<b>1022.55</b>	<b>0.22</b>	<b>2.06</b>	<b>29.17</b>	<b>2.16</b>	<b>45.81</b>	<b>223.63</b>	<b>47.22</b>	<b>3.67</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>33.65</b>	<b>39.14</b>	<b>133.60</b>	<b>1022.55</b>	<b>0.22</b>	<b>2.06</b>	<b>29.17</b>	<b>2.16</b>	<b>45.81</b>	<b>223.63</b>	<b>47.22</b>	<b>3.67</b>