



**Примерное двухнедельное циклическое меню для питания обучающихся (льготная категория)  
 муниципального общеобразовательного учреждения "Назаровская школа" 2024 - 2025 учебный год**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-й день</b>														
<b>Обед</b>														
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	6/250	4	5,94	13	133,89	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>8,41</b>	<b>6,66</b>	<b>61,7</b>	<b>336,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,98</b>		<b>2,62</b>	<b>38,4</b>	<b>39,57</b>	<b>16,62</b>	<b>1</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
99	Суп картофельный с рисом и птицей	12,5/250	4,39	6,23	9,55	126,69	0,07	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>8,8</b>	<b>6,95</b>	<b>58,25</b>	<b>329,71</b>	<b>0,07</b>	<b>10,41</b>		<b>2,33</b>	<b>45,95</b>	<b>52,08</b>	<b>22,15</b>	<b>1,06</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
Завтрак														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	6/250	3,4	6,12	7,9	106,64	0,06	15,78	-	2,35	51,05	61,9	23,79	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>7,81</b>	<b>6,84</b>	<b>56,6</b>	<b>309,66</b>	<b>0,06</b>	<b>15,81</b>		<b>2,35</b>	<b>62,75</b>	<b>64,7</b>	<b>25,19</b>	<b>1,33</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день														
Завтрак														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и птицей	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>5,99</b>	<b>65,24</b>	<b>351,27</b>	<b>0,23</b>	<b>5,86</b>		<b>2,43</b>	<b>53,78</b>	<b>90,9</b>	<b>36,98</b>	<b>2,33</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день														
Завтрак														
Обед														
97	Суп картофельный с макаронными изделиями и рыбными консервами	10/250	4,14	3,03	16,87	122,8	0,13	12	-	1,28	31,95	99,73	33,4	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>8,55</b>	<b>3,75</b>	<b>65,57</b>	<b>325,82</b>	<b>0,13</b>	<b>12,03</b>		<b>1,28</b>	<b>43,05</b>	<b>102,53</b>	<b>34,8</b>	<b>1,54</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день														
Завтрак														
Обед														
88	Суп картофельный с рисом и курицей	6/250	3,4	6,12	7,9	106,64	0,06	15,78	-	2,35	51,05	61,9	23,79	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>7,81</b>	<b>6,84</b>	<b>56,6</b>	<b>349,66</b>	<b>0,06</b>	<b>15,81</b>		<b>2,35</b>	<b>62,15</b>	<b>64,7</b>	<b>25,19</b>	<b>1,33</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день														
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	6/250	4,32	4,01	17,46	135,14	0,11	8,25	-	1,43	31	80,48	28,94	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28





№ п/п	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>8,73</b>	<b>4,73</b>	<b>66,16</b>	<b>338,16</b>	<b>0,11</b>	<b>8,28</b>		<b>1,43</b>	<b>42,1</b>	<b>83,28</b>	<b>30,34</b>	<b>1,63</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день														
Завтрак														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ п/п	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>5,99</b>	<b>65,24</b>	<b>351,27</b>	<b>0,23</b>	<b>5,86</b>		<b>2,43</b>	<b>53,78</b>	<b>90,9</b>	<b>36,98</b>	<b>2,337,81</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9-й день														
Завтрак														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	6/250	3,4	6,12	7,9	106,64	0,06	15,78	-	2,35	51,05	61,9	23,79	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ п/п	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>7,81</b>	<b>6,84</b>	<b>56,6</b>	<b>309,66</b>	<b>0,06</b>	<b>15,81</b>		<b>2,35</b>	<b>62,15</b>	<b>64,7</b>	<b>25,19</b>	<b>1,33</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день														
Завтрак														
Обед														

97	Суп картофельный с макаронными изделиями и рыбными консервами	10/250	2,8	3,03	16,87	122,8	0,13	12	-	1,28	31,95	99,73	33,4	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>7,21</b>	<b>3,75</b>	<b>65,57</b>	<b>325,57</b>	<b>0,13</b>	<b>12,03</b>		<b>1,28</b>	<b>43,05</b>	<b>102,53</b>	<b>34,8</b>	<b>1,54</b>