

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор школы Овечкина  
Приложение № 2  
к приказу № 09.01.2023 г.



**10 – дневное Циклическое меню**  
**(Возрастная категория 11 – 18 лет)**

**МБОУ Высокогорская СОШ № 7**



Возрастная категория 11-18 лет

День 2-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
P-2: 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,8	10,4	28,8	230	0,09	0,05	0	0	0	172,53	0	0	1,5		
P-136	Бутерброд с маслом, сыром	50	5	7,3	17,2	154,8	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,54		
P-93:	Какао на молоке	200	4,1	4,1	16,1	117,1	0,03	10	0	0	0	16	0	0	2,2		
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	0,92	0	0	0	164,74	0	0	0,54		
	Итого:		16,7	22	69,6	539,9	0,2	16,97	0	0	0	364,87	0	0	4,78		
<b>ОБЕД</b>																	
P-195: 2004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	4,8	5,5	70	0	1,33	0,07	0	0	6,02	68,46	0	0		
P-51: 2004	Рассольник Ленинградский	200	14	7,2	6,4	147,2	0	0,42	0	0	0	42	26,6	13,3	0,07		
P-348: 2004	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,5	1,4	97,6	0,1	0,2	0	0	0	36,2	258,4	28,1	0		
P-594: 2004	Рис отварной	200	4,4	1	49,8	232	0,14	10,78	0	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	12	0	0	0	15,36	0	0	0,18		
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:		27,1	18,1	107	696,1	0,37	7,44	0,07	0	0	146,57	546,16	80,91	4,6		
	Всего:		43,8	40,1	176,6	1236	0,57	24,41	0,07	0	0	511,44	546,16	80,91	9,38		

Возрастная категория 11-18 лет

День 3-й

№ рец: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Булочка	50	4,5	2,5	29,5	155	0	0	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
R-436	Жаркое по-домашнему	230	13	8	22,2	216	0,155	1,7	0,13	0,28	0,4	103,11	148,7	19,17	0,86				
R-3	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,02	5	0	0,4	0	19	16	12	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,055	0,08	0	0	0	106,78	0	0	0,79				
	Итого:		23,2	12,9	95,1	591,4	0,23	6,78	0,13	0,68	0,68	234,89	184,2	35,37	2,85				
	<b>ОБЕД</b>																		
R-376; 2004	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,8	16,8	77,3	0,018	0,78	0	1	31,6	0	0	0	0,68				
R-100; 2003	Птица отварная	100	23,7	1,5	0,1	114	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33					
R-779; 2003	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,00	163,4	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
R-220; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	1,79	0	0	13,44	27,44	18,48	0,34					
	Итого:		38,5	17,1	86,4	616,9	0,89	6,56	0	1,85	168,81	365,65	88,53	5,2					
	Всего:		61,7	30	181,5	1208,3	1,12	13,34	0,13	2,53	403,7	549,85	123,9	8,05					

Возрастная категория 11-18 лет

День 4-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
P-275; 2004	Птица тушеная с овощами	100	18	9,6	0,6	169,9	0,02	0,16	0	0	0	0	107,16	0	0	0	0,82				
P-87; 1996	Макаронны отварные с маслом	200	8	1,8	51	240,4	0	0,1	0	0	0	0,6	22,4	0	0	0	33,6	0,5			
P-337; 2003	Чай с сахаром	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,03	0	0,1	0,2	0	22	77	5	1	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		32,8	14	104,1	672,5	0,15	0,26	0,1	0,2		129,76	99,4	38,6	2,32						
	<b>ОБЕД</b>																				
P-41; 2003	Салат из моркови отварной	100	1,9	5,1	10,40	97,5	0,1	0	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25						
P-372; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	0	1,72	0	0	0	14,48	0	0	0,94						
P-523; 2004	Капуста тушеная с мясом	230	14,70	12	9,9	206,8	0,09	0,72	0	0	0	9,78	0	0	2,41						
P-774; 2003	Компот из свежих яблок	200	0	0	10,6	43,4	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	158,2	4,2	2,52							
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого:		27,3	24,2	74,3	631,3	0,675	60,03	0,059	0,25		226,96	255,2	32,7	8,12						
	Всего:		60,1	38,2	178,4	1303,8	0,825	60,29	0,159	0,45		356,72	354,6	71,3	10,44						









Возрастная категория 11-18

День 8-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
P-282; 2004	Котлета мясная	100	15,5	28,7	8	353,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P-320; 2003	Макароны отварные с маслом	200	8,4	2,2	37,1	201,8	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0	0,14	0	0	0,14
P-130; 2004*	Чай с сахаром	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0,12	7,36	0	0	0	0	0	190,62	0	0	0	0,95
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,05	5,54	0	0	0	0	0	39,56	0	0	0	0,95
							0,08	0	0	0	0	0	0	34,8	0	0	0	1,2
	Итого:		30,7	33,5	97,6	817,2	0,41	26,9	0	0,2	299,98	17	11	2,39				
	<b>ОБЕД</b>																	
P-282; 2003	Салат из свежы отварной	100	1,8	0,3	6,3	33	0	8	0	0	0	0	0	14	0	0	0	2,8
P-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,4	7,6	4,8	124,8	0,14	22,82	0	0	22,82	0	0,42	1,54				
P-100; 2003	Птица отварная	100	23,7	1,5	0,1	114	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33				
P-135	Каша перловая рассыпчатая	200	5,4	0,6	38,20	180	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25				
P-51; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,7	125,2	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84				
	Итого:		47,1	12,6	101,9	714	0,41	35,15	0	0	195,14	400,31	185,64	8,82				
	Всего:		77,8	46,1	199,5	1531,2	0,82	62,05	0	0,2	495,12	417,31	196,64	11,21				

Возрастная категория 11-18 лет  
День 9-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
P-1; 2004	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,5	1,4	97,6	0,06	0	0	0	0	11,625	0	0	0,775					
P-348; 2004	Рис отварной	200	4,4	1	49,8	232	0,1	0,2	0	0	0	36,2	0	0	0					
P-136	Чай с лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,54					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	0	58,5	0	0	3,5					
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0	0,5	0	0	0	19	16	12	2,3					
	Итого:		22,55	12,34	102,27	619,9	0,49	6,7	0	0	0	136,93	16	12	7,115					
	<b>ОБЕД</b>																			
P-372; 2003	Щи со свежей капустой	200	4,2	3,8	5,8	74,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0					
P-220; 2003	Азу	230	15	26,2	22,1	345	0,12	0	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
P-144; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	18,5	0	0	0	23	42	14	0,6					
	Итого:		26	32,6	80,4	681,4	0,32	18,5	0	0,85	56,75	247	64,25	3,45						
	Всего:		48,55	44,94	155	1301,3	0,81	25,2	0	0,85	193,68	263	76,25	10,565						

Возрастная категория 11-18 лет  
День 10-й

№ реп.: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
P-308	Гуляш из печени	100	15,3	16,4	10	250	0,06	0	0	0	0	11,625	0	0	0,775				
P-348; 2004	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	163,4	0,1	0,2	0	0	0	36,2	0	0	0				
P-136	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	6	0	0	0	11,6	0	0	0,54				
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0,33	0	0	0	0	58,5	0	0	3,5				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,5	0	0	0	19	16	12	2,3				
	Итого:		25,6	28,4	80,2	680,8	0,49	6,7	0	0	0	136,93	16	12	7,115				
	<b>ОБЕД</b>																		
P-372; 2003	Суп с рыбными консервами	200	3,8	3	6,8	69,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
P-220; 2003	Плов с курицей	230	18,1	13,5	33,7	328,4	0,12	0	0	0,85	17,25	108	21,75	0,6					
P-144; 2003	Компот из сухофруктов	200	1,5	0,3	30,70	125,2	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25					
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	0	18,5	0	0	23	42	14	0,6					
	Маринованный огурчик	100	1,3	0,3	5,3	31	0	0	0	0	0	0	0	4	1,9				
	Итого:		30	19,4	98,3	690,8	0,32	18,5	0	0,85	56,75	247	68,25	5,35					
	Всего:		55,6	47,8	189,8	1371,6	0,81	25,2	0	0,85	193,68	263	80,25	12,465					