

Утверждаю

Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»

_____ А. Н.Зубанов

31.08.2022года

Примерное десятидневное меню
для учащихся 7-11 лет, 11 лет и старше
(осеннее-зимний период)
МОБУ «Ичалковская СОШ»
Ичалковского муниципального района
Республики Мордовия

1 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Завтрак												
3	1	Бутерброд с сыром	50	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
71	2	Овощи порционно	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
637	3	Отварное мясо птицы	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
376	5	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8
	6	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	7	Фрукты	100	100								
				Итого:	26,24	32,36	15,77	19,52	66,15	76,33	512,75	611,19
Обед												
43	1	Салат из столовой свеклы с зел горошком	60	100	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4
55	2	Щи рыбные	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	178,3	193,2
286	3	Тефтели в томатном соусе	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223,0	223,0	11,78	11,78
302	4	Каша гречневая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,00	230,45	276,53
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,8	132,8
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	43,94	48,04	39,9	42,7	115,85	122,55	901,83	986,93
				Всего:	70,18	80,4	55,67	62,22	182	198,88	1414,58	1598,12

2 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
3	1	Бутерброд с сыром	50	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
223	2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	250	200	250	22,4	25,74	17,07	19,57	51,47	58,53
209	3	Яйцо	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64
382	4	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
				Итого:	54,96	63,5	93,13	112,43	52,06	55,26	1095,9	1282,7
					Обед							
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	100	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
93	2	Суп молочный с вермишелью	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
27	3	Плов из мяса птицы	210	260	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25
376	4	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	33,16	41,29	20,56	25,61	126,07	149,1	777,31	937,48
				Всего:	88,12	104,79	113,69	138,04	178,13	204,36	1873,21	2220,18

3 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
1	1	Бутерброд с маслом	20	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
	2	Каша манная	200	250	5,1	4,08	10,72	8,57	33,42	26,74	251	313,75
	3	Йогурт	150	200	22,24	27,80	15,36	19,20	32,16	40,20	179,20	224,0
342	4	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
357	6	Фрукты	150	150	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
				Итого:	39,12	46,69	32,87	37,07	88,43	105,58	668,15	769,55
					Обед							
	1	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	100	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4
88	2	Щи мясные со сметаной	200	250	5,096	6,37	8,05	10,06	6,61	8,26	125,63	157,04
608	3	Котлеты отварные	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	11,56	14,45	183,0	228,75
199	4	Гороховое пюре	150	200	3,3	4,4	7,5	10	2,8	3,7	180	240
382	5	Какао с молоком	200	200	0,8	0,8	0,0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	51,17	62,01	54,19	67,11	203,14	242,05	1138,88	1339,9
				Всего:	90,29	108,7	87,06	104,18	291,57	347,63	1807,03	2109,45

4 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
42	1	Сырок плавленый	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
15	2	Салат из свежих огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
259	3	Жаркое по-домашнему	230	280	21,29	25,92	23,78	28,94	21,79	26,53	387,7	472
357	4	Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
				Итого:	8,34	10,24	13,3	16,6	51,45	59,35	370,63	441,93
			Обед									
67	1	Овощи порционные (томат/огурец)	60	100	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
104	2	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	250	7,11	8,89	5,27	6,59	10,8	13,5	127,84	159,8
637	3	Отварное мясо птицы	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
304	4	Каша рисовая	150	180	3,65	4,87	5,37	7,17	36,68	48,8	209,7	279,6
389	5	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	44,18	53,26	20,2	24,39	118,44	136,31	748,95	833,77
				Всего:	52,52	63,5	33,5	40,99	169,89	195,66	1119,58	1275,7

5 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
213	2	Салат из свежих овощей	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1
608	3	Котлета запеченная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	11,56	14,45	183,0	228,75
302	4	Каша гречневая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,00	230,45	276,53
379	5	Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,9	15,9	100,6	100,6
	6	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	7	Фрукты	100	100								
				итого	17,76	21,04	17,91	19,88	104,89	127,01	632,35	756,66
			Обед									
67	1	Винегрет овощной	60	100	0,84	1,4	6,02	10,04	4,37	7,29	75,06	125,1
98	2	Суп картофельный с рисом	200	250	4,66	5,82	6,82	8,53	5,08	6,35	101,87	127,34
245	3	Рыба запеченная	80	100	13,52	13,52	0,52	0,52	0,25	0,25	60,0	60,0
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
357	5	Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	32,59	40,11	21,37	27,01	197,3	228,53	678,36	806,62
				Всего:	50,35	61,15	39,28	46,89	302,19	355,54	1310,71	1563,28

6 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
1	1	Бутерброд с маслом	50	60	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
71	2	Овощи порционно	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
637	3	Отварное мясо птицы	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
377	5	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	6	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	7	Фрукты										
				Итого:	31,63	38,19	21,81	25,64	68,53	80,23	598,95	706,19
					Обед							
80	1	Салат из столовой свеклы	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
102	2	Суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75
268	3	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	11,56	14,45	183,0	228,75
302	4	Каша гречневая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,00	230,45	276,53
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,8	132,8
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	31,74	39,03	25,35	32,80	136,41	159,52	828,57	1003,03
				Всего:	63,37	77,22	47,16	58,44	204,94	239,75	1427,52	1709,22

7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
	1	Кондитерское изделие	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
222	2	Творог со сгущенным молоком	200	250	22,4	25,74	17,07	19,57	51,47	58,53	449,32	513,40
209	3	Яйцо	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64
382	4	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
				Итого:	40,08	41,96	39,64	42,14	84,21	91,27	850,02	914,10
					Обед							
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	100	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
91	2	Суп молочный пшеничный	200	250	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5
637	3	Отварное мясо птицы	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
377	5	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Фрукт	150	150	1,2	1,2	0	0	20,8	5,4	57,4	28,7
				Итого:	35,90	43,95	24,57	30,69	123,32	126,44	743,95	860,07
				Всего:	75,98	85,91	64,21	72,83	207,53	217,71	1593,97	1774,17

8 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Завтрак												
3	1	Бутерброд с сыром	50	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
	2	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,58	6,11	8,04	10,72	24,29	32,38	188,25	251,0
342	3	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	4	Йогурт	150	200	22,24	27,80	15,36	19,20	32,16	40,20	179,20	224,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	33,38	40,47	31,99	32,46	113,86	129,99	709,35	816,90
Обед												
43	1	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	100	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4
82	2	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75
260	3	Гуляш	80	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203,00
304	4	Каша рисовая	150	180	3,65	4,87	5,37	7,17	36,68	48,8	209,7	279,6
382	5	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	62,21	75,53	55,93	68,38	124,27	153,57	1185,63	1454,26
				Всего:	78,41	92,83	87,92	103,57	190,31	222,61	1817,48	2133,91

9 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
1	1	Бутерброд с маслом	15	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
71	2	Овощи порционно	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
304	3	Плов с мясом птицы	210	260	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25
379	4	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,9	15,9	100,6	100,6
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	6	Фрукты	100	100								
				Итого:	17,16	19,16	23,79	25,39	94,84	108,94	663,55	744,55
			Обед									
	1	Овощи порционные	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9
82	2	Борщ со сметаной	200	250	5,12	6,4	8,02	10,03	9,24	11,55	136,83	171,04
268	3	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	11,56	14,45	183,0	228,75
199	4	Гороховое пюре	150	200	3,3	4,4	7,5	10	2,8	3,7	180	240
389	5	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	46,29	55,65	49,33	59,99	142,14	170,55	921,72	1105,8
				Всего:	63,45	74,81	73,12	85,38	236,98	279,49	1585,27	1850,35

10 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
15	1	Салат из свежих овощей	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
105	2	Фрикадельки мясные	80/150	100/180	6,98	8,72	4,1	5,13	0,26	0,33	68,68	85,85
128	3	Пюре картофельное	150	200	3,26	4,34	9,62	12,82	18,89	25,18	181,5	241,0
389	4	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	6	Фрукты	150	150								
				Итого:	16,06	19,34	17,71	19,68	118,09	140,21	653,35	777,66
					Обед							
45	1	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
98	2	Суп картофельный с пшеном	200	250	4,7	5,82	6,82	8,53	5,08	6,35	101,87	127,34
245	4	Рыба запеченная	80	100	13,52	13,52	0,52	0,52	0,25	0,25	60,0	60,0
202	3	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
379	5	Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,9	15,9	100,6	100,6
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	31,84	39,35	21,35	26,99	106,84	123,72	669,13	793,84
				Всего:	47,9	58,69	39,06	46,67	224,93	263,93	1322,48	1571,5

