

Утверждаю

Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»

_____ А. Н.Зубанов

30.08.2024года

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	60	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
304	2	Плов с мясом птицы	210	260	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25
376	3	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	30,54	36,42	26,30	30,65	104,92	118,74	721,80	901,35
					Обед							
80	1	Салат из свежих овощей	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
55	2	Щи рыбные со сметаной	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	178,3	193,2
268	3	Котлета мясная	90	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
342	3	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	28,30	34,85	25,12	32,5	219,42	264,31	880,87	1043,28
				Всего:	58,84	71,27	51,42	63,15	324,34	383,05	1602,67	1944,63

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							
1	1	Бутерброд с маслом	60	60	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
	2	Омлет	150	200	12,7	16,9	19,2	25,9	3,2	4,2	237,0	316,3
382	3	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	25,82	30,82	29,64	36,44	60,08	65,98	616,20	719,00
					Обед							
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	100	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
209	2	Яйцо вареное	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64
93	3	Суп молочный с вермишелью	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
27	4	Плов из мяса птицы	210	260	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25
376	5	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	36,69	44,26	26,36	31,97	110,19	131,92	779,53	940,06
				Всего:	62,51	75,08	56,00	68,41	170,27	197,90	1395,73	1659,06

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	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
223	1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	250	30,93	35,05	22,89	25,94	36	40,8	310,66	372,79
342	2	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	3	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	4	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	35,49	40,41	24,05	27,20	103,18	112,88	613,06	698,69
			Обед									
71	1	Овощи натуральные свежие	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22,0
82	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75
260	3	Гуляш из говядины	90	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:	36,46	43,94	31,69	36,27	116,71	143,06	723,50	883,95
				Всего:	71,95	84,35	55,74	63,47	219,89	255,94	1336,56	1582,64

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	Сыр порционно	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
	2	Каша молочная геркулесовая с изюмом	210	260	8,8	10,9	12,8	15,9	40,2	49,7	311,0	384,9
357	3	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	17,94	20,84	19,7	22,9	110,70	125,10	668,60	766,00
Обед												
53	1	Салат из столовой свеклы с черносливом	60	100	0,83	1,4	3,3	5,4	7,73	12,9	63,75	106,2
104	2	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	250	7,11	8,89	5,27	6,59	10,8	13,5	127,84	159,8
	3	Рагу овощное с мясом	200	250	21	26,2	7,0	8,8	17,5	21,9	217,4	271,6
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:	36,14	44,89	18,07	23,79	97,93	118,50	623,79	778,40
				Всего:	54,08	65,73	37,77	46,69	208,63	243,60	1292,39	1544,40

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									
3	1	Бутерброд с сыром и маслом	60	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
302	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,00	230,45	276,53
379	3	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,9	15,9	100,6	100,6
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				итого	20,83	21,63	17,59	18,81	105,87	117,93	675,85	745,43
			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 в сметанном соусе	90	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 плодово-ягодный	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:	30,84	34,86	20,38	27,51	109,05	126,82	632,38	767,58
				Всего:	51,67	56,49	37,97	46,32	214,92	244,75	1308,23	1513,01

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	60	60	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
	2	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9	10,5	7,2	9,6	28,6	38,2	210,6	280,9
377	3	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	17,07	20,47	14,12	16,62	83,10	97,6	533,20	627,0
					Обед							
43	1	Салат из свежей капусты с огурцом	60	100	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4
102	2	Суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75
286	3	Тефтели в томатном соусе	90	100	11,78	13,08	12,91	14,34	14,9	16,55	223,0	247,8
	4	Капуста тушеная	150	200	3,6	4,8	5,0	6,8	14,5	19,4	118,7	158,3
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:	28,53	34,13	30,82	38,11	80,07	142,19	798,70	952,05
				Всего:	45,60	54,60	44,94	54,73	163,17	239,79	1331,90	1579,05

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												
42	1	Сыр порционно	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
	2	Пудинг из творога с яблоками	150	200	19,9	26,6	15,0	20,0	17,3	23,2	283,90	378,70
382	3	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	33,02	39,72	25,44	30,54	74,18	84,98	663,10	781,40
Обед												
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	100	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
209	2	Яйцо вареное	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64
91	3	Суп молочный пшеничный	200	250	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5
637	4	Отварное мясо птицы	90	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
202	5	Макаронны отварные с сыром	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
377	6	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	7	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	39,86	47,91	37,93	32,63	102,84	121,36	750,55	895,37
				Всего:	72,88	87,63	63,37	63,17	177,02	206,34	1413,65	1676,77

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									
1	1	Масло сливочное порционно	20	20	0,2	0,2	14,4	14,4	0,28	0,28	132,4	132,4
181	2	Каша манная молочная	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	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	9,16	11,67	23,6	26,38	91,75	104,74	623,05	709,30
			Обед									
39	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	1,81	3,02	3,82	6,37	14,23	24,0	98,52	164,20
88	2	Щи мясные со сметаной	200	250	5,09	6,37	8,05	10,06	6,61	8,26	125,63	157,04
260	3	Гуляш из филе кур	90	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203,00
302	4	Гречка отварная	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,00	230,45	276,53
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	3,0	41,7	50,0	130,0	156,0
				Итого:	44,36	53,62	41,41	49,22	120,72	148,58	871,40	1075,37
				Всего:	53,52	6,29	65,01	75,60	212,47	253,32	1494,45	1784,67

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
					Завтрак							
42	1	Сыр порционно	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,8	72,8
		Каша «Дружба»	200	250	5,0	6,2	6,9	8,7	23,9	29,9	178,0	222,5
379	3	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,9	15,9	100,6	100,6
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	5	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	17,21	19,21	16,48	18,38	79,10	90,0	539,20	607,20
					Обед							
	1	Салат из моркови	60	100	0,53	0,9	6,08	10,2	4,35	7,2	74,25	123,8
82	2	Борщ со сметаной	200	250	5,12	6,4	8,02	10,03	9,24	11,55	136,83	171,04
608	3	Биточки запеченные	90	100	12,44	13,82	9,24	10,27	11,56	12,84	183,0	203,33
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:	28,59	33,92	33,34	43,50	89,85	105,54	788,88	978,97
				Всего:	45,80	68,17	49,82	61,88	168,95	195,54	1328,08	1586,17

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							
3	1	Бутерброд с сыром и маслом	60	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
	2	Каша пшеничная рассыпчатая с изюмом	150	180	6,3	7,56	7,1	8,25	35,5	42,6	231,6	277,92
	3	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,5	6,5	26,8	26,8
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	7	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	16,7	18,76	16,4	17,65	96,13	108,13	603,20	673,02
					Обед							
45	1	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
	2	Рассольник	200	250	4,74	5,93	6,24	7,80	13,6	17,0	129,38	161,73
	3	Рыба тушеная с овощами	90	100	14,53	16,14	10,6	11,78	5,66	6,29	172,67	191,86
304	4	Рис отварной	150	180	3,65	4,87	5,37	7,17	36,68	48,8	209,7	279,6
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
338	7	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	33,71	39,47	31,7	39,21	133,30	161,13	869,53	1054,89
				Всего:	50,41	58,23	48,1	56,86	229,43	269,26	1472,73	1727,91