

Утверждаю
Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»

А. Н.Зубанов
28.02.2025 года

Примерное десятидневное меню
для учащихся 7-11 лет, 11 лет и старше
(весенне-летний 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	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
3	1	Бутерброд с сыром	60	60	6,28	6,28	8,99	8,99	16,06	16,06	170,08	170,08
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
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:	620	680	31,02	36,9	26,99	31,34	106,15	119,97	796,68	914,43
		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
357	3	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,65	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	930	28,44	35,2	23,35	30,42	206,69	262,90	923,17	1101,18
		Всего:	1410	1610	59,46	72,10	50,34	61,76	312,84	382,87	1719,85	2015,61

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	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
1	1	Бутерброд с маслом	60	60	6,57	6,57	6,95	5,9	0,0	0,0	85,5	85,5
54-1	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
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:	560	620	27,75	32,75	30,69	37,49	60,08	65,98	628,9	731,7
		Обед										
74	1	Икра овощная/кабачковая	60	100	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
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
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,65	45,27	189,90	231,5
		Итого:	800	950	36,89	44,59	24,74	30,05	94,19	127,19	839,4	1015,56
		Всего:	1360	1570	64,64	77,34	55,43	67,54	154,27	193,17	1468,30	1747,26

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
8	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:	550	610	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 пшеном	200	250	1,74	2,18	2,27	2,84	11,43	14,28	73,2	91,5
260	3	Гуляш из говядины	90	100	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203,00
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,75	168,45	202,14
382	5	Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,65	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	930	38,12	45,59	29,22	32,6	88,15	118,42	731,55	868,74
		Всего:	1340	1540	73,61	86,0	53,27	59,80	191,33	231,30	1344,61	1567,43

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
54-9	2	Каша молочная геркулесовая с изюмом	200	250	8,6	10,75	12,8	16	34,2	42,75	285,8	357,25
357	3	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
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:	570	630	17,74	20,69	19,7	23,0	104,70	118,15	643,4	738,35
		Обед										
67	1	Винегрет овощной	60	100	0,84	1,36	6,02	10,03	4,37	7,28	75,06	125,10
82	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	7,66	9,58	8,58	10,73	17,14	21,43	176,42	220,52
54-22	3	Рагу овощное с мясом птицы	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
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,65	45,27	189,90	231,5
		Итого:	750	900	36,9	45,95	22,48	30,64	84,86	116,08	743,58	933,52
		Всего:	1320	1530	54,64	66,64	42,18	53,64	189,56	234,23	1386,98	1671,87

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	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
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:	560	600	20,83	21,63	17,59	18,81	105,87	117,93	675,85	745,43
		Обед										
39	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	1,81	3,02	3,82	6,37	14,23	23,72	98,52	164,20
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	90	100	12,38	16,5	18,15	24,2	10,74	14,32	258	344
128	4	Картофельное пюре	150	180	3,26	4,34	9,62	12,82	18,89	25,18	181,25	241
342	5	Компот из плодов или ягод свежих	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	940	29,13	38,23	40,65	54,93	106,09	147,92	979,10	1266,34
		Всего:	1450	1530	49,96	59,86	58,24	73,74	211,96	265,85	1654,95	2011,77

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	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
1	1	Бутерброд с маслом	60	60	6,57	6,57	6,95	6,95	0,0	0,0	85,5	85,5
54-3	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	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8
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:	560	620	18,91	22,67	15,15	17,65	83,0	97,5	545,7	639,5
		Обед										
71	1	Овощи натуральные свежие	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22,0
102	2	Суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	197,8	247,25
286	3	Тефтели в томатном соусе	90	100	11,78	13,08	12,91	14,34	14,9	16,55	223,0	247,8
304	4	Рис отварной	150	200	3,65	4,87	5,37	6,8	36,68	48,8	209,7	279,60
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,8	132,8
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	950	27,54	33,01	23,59	27,79	140,03	162,76	966,40	1160,95
		Всего:	1350	1570	46,45	55,68	38,74	45,44	210,89	260,26	1512,1	1800,45

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	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
54-4	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
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:	520	580	33,02	40,52	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 пшенный	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	Макароны отварные с сыром	150	180	7,9	9,48	7,2	8,64	28,6	34,32	210,6	252,72
377	6	Чай с сахаром	200	200	0,04	0,04	0,0	0,0	15,1	15,1	61,8	61,8
7/8	7	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	830	950	42,35	51,09	30,25	36,61	88,84	119,12	852,4	1021,25
		Всего:	1350	1530	75,37	91,61	55,69	67,15	163,02	204,10	1515,5	1802,65

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	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	210	260	6,11	7,56	10,72	13,27	32,38	40,09	251	310,76
342	3	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
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:	580	640	10,87	13,12	26,28	28,83	99,84	113,26	685,80	769,06
		Обед										
54-11	1	Салат из моркови с курагой	60	100	1,08	1,8	8,34	13,9	8,16	13,6	112,8	188,0
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
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	930	43,83	52,81	44,31	54,83	125,06	133,45	945,58	1174,67
		Всего:	1370	1570	54,70	65,93	70,59	83,66	224,9	246,71	1631,38	1943,73

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										
42	1	Сыр порционно	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,8	72,8
54-16	2	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
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:	570	630	17,21	19,21	16,48	18,38	79,10	90,0	539,20	607,20
		Обед										
53	1	Салат из столовой свеклы с черносливом	60	100	0,86	1,43	3,65	6,08	5,02	8,37	56,34	93,9
104	2	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	250	7,11	8,89	5,27	6,59	10,8	13,5	127,84	159,8
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
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	950	31,11	37,35	26,54	34,02	76,03	103,88	821,88	1013,33
		Всего:	1360	1580	48,32	56,56	43,02	52,4	155,13	193,88	1361,08	1620,53

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	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
54-12	2	Каша пшенная рассыпчатая с изюмом	150	180	6,3	7,56	7,1	8,25	35,5	42,6	231,6	277,92
376	3	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,5	6,5	26,8	26,8
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:	560	600	16,7	18,76	16,4	17,65	96,13	108,13	603,20	673,02
		Обед										
67	1	Винегрет овощной	60	100	0,84	1,36	6,02	10,03	4,37	7,28	75,06	125,10
54-3	2	Рассольник Ленинградский	200	250	4,74	5,93	6,24	7,80	13,6	17,0	129,38	161,73
54-10	3	Рыба тушеная с овощами	90	100	14,53	16,14	10,16	11,28	5,66	6,29	172,67	191,86
202	4	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,75	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
7/8	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,4	7,81	0,88	1,08	25,11	45,27	189,90	231,5
		Итого:	790	930	35,2	41,03	30,5	38,29	91,63	123,49	836,06	1012,93
		Всего:	1350	1530	51,9	59,79	46,9	55,94	187,76	231,62	1439,26	1685,95