

Утверждаю

Директор МОБУ «Ичалковская СОШ»

А. Н.Зубанов

27.02.2023 года



Примерное десятидневное меню  
для учащихся 7-11 лет, 11 лет и старше  
(весенний 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							
1	1	Бутерброд с маслом	50	60	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
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
				Итого:	31,56	38,07	25,38	31,59	64,49	80,16	630,27	758,39
					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
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
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:	31,08	36,56	29,02	35,59	139,75	161,62	868,57	1022,08
				Всего:	62,64	74,63	54,40	67,18	204,24	241,78	1498,84	1780,47

## 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												
42	1	Сыр порционно	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	Рожки 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
338	7	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

## 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												
3	1	Бутерброд с сыром	50	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
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	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	32,46	38,98	113,86	129,99	709,35	816,90
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
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:	37,70	45,54	37,67	44,67	120,03	147,16	796,70	984,35
				Всего:	71,08	86,01	70,13	83,65	233,89	277,15	1506,05	1801,25

## 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
Завтрак												
1	1	Масло порционно	15	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
15	2	Салат из свежих овощей	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
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
				Итого:	27,86	34,13	36,07	47,25	78,58	93,94	752,12	937,05
Обед												
71	1	Овощи порционные (томат/огурец)	60	100	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
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:	29,36	36,69	27,30	34,66	88,60	104,60	728,31	901,09
				Всего:	57,29	70,94	59,80	75,69	167,22	198,61	1449,11	1785,94

## 5 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
71	1	Овощи порционно	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
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 ассорт.	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
				Итого:	15,7	19,76	14,24	18,65	66,23	79,01	465,68	574,65
					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
338	7	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	34,53	38,49	21,35	26,93	109,14	127,37	688,10	811,18
				Всего:	50,16	58,13	39,16	51,53	175,33	206,31	1185,10	1438,03

## 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							
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
304	3	Плов с мясом 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	15,1	15,1	61,8	61,8
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
338	6	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	31,2	37,52	26,42	30,85	107,20	725,60	735	923,35
					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
55	2	Щи рыбные	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	178,3	193,2
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:	30,11	37,07	27,47	34,88	226,91	272,61	940,95	1109,68
				Всего:	60,65	73,49	50,57	65,53	331,83	391,35	1662,75	2011,03

## 7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
					С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	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
209	2	Яйцо	40	40	5,16	5,16	4,64	4,64	0,32	0,32	64	64
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	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
				Итого:	43,97	46,63	39,56	42,61	68,74	73,54	638,56	700,69
					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
338	6	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	32,13	39,70	22,32	27,93	124,57	146,30	785,83	946,36
				Всего:	76,10	86,33	61,88	70,54	193,31	219,84	1424,39	1647,05



## 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	Бутерброд с маслом	20	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
182	2	Суп молочный рисовый	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
338	6	Фрукты	150	150	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
				Итого:	31,40	36,74	38,94	44,83	149,41	155,72	871,80	1040,35
					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	5,09	6,37	8,05	10,06	6,61	8,26	125,63	157,04
608	3	Биточки запеченные	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
378	5	Чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	30,45	37,94	34,74	44,56	84,17	100,21	786,03	985,19
				Всего:	61,85	71,71	73,68	89,39	233,58	255,93	1657,83	2025,54

## 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	72,80	72,8
80	2	Салат из свежих овощей	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 плодово-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:	30,42	36,24	33,77	41,49	79,83	90,96	719,52	782,06
			Обед									
53	1	Салат из столовой свеклы с зел. горошком	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	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
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:	35,70	44,69	27,64	36,45	114,40	140,86	773,68	980,35
				Всего:	66,19	81,05	57,84	71,99	194,27	231,89	1461,88	1785,15

## 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	50	60	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157,0	157,0
213	2	Салат из помидоров с луком	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
				итого	33,35	39,20	29,94	35,95	105,56	122,40	836,01	982,98
					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 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
338	7	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,3	70,3
				Итого:	31,44	35,46	20,98	28,11	123,75	141,52	702,68	837,88
				Всего:	64,79	74,66	50,92	64,06	299,31	263,92	1538,69	1821,86

