

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»

А.Н. Широков

30.08.2023г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся
в МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»
на 2023-2024 учебный год
возрастная категория 12-18 лет**

Прием пищи	№ рецептур. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Неделя 1																							
День 1																							
Завтрак	174	Каша рисовая молочная	200	5,45	9,86	48,12	303,6	0,055	0,87	49,82	-	119,1	143,1	33,15	0,38								
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28								
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33								
	ПП	Кондитерское изделие	30	2,72	3,62	22,30	132,6	0,032	-	20,8	0,42	13,12	27,84	4,8									
		Итого за завтрак	460	10,61	13,8	99,91	566,42	0,117	0,90	70,62	0,81	150,18	199,87	49,25	0,99								
	62	Салат из моркови Ци из св.капусты с курицей	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	-	-	12,88	26,38	18,02	14								
	188	Ци из св.капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	-	2,31	50	60,92	23,73	0,91								
	268	Биточки свиные	80	10,83	13,76	8,08	199,0	0,13	0,019	0	2,26	13,44	104,30	16	1,06								
	128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	23,73	66,67	0,24	55,54	116,04	36,53	1								
	ПП	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-								
	376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	-	-	-	-	-								
	Итого за обед	812	21,38	32,397	77,57	708,57	0,409	40,739	66,67	4,81	131,86	307,64	94,28	16,97									
	Итого за день:	1272	31,99	46,197	177,48	1274,9	0,526	41,639	137,29	5,62	282,04	507,51	143,53	17,96									

Прием пищи	№ рецептур. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Неделя 1

День 2

Завтрак	15	Сыр порционный	20	3,52	4,48	-	54,72	-	0,10	0,03	0,07	133,76	76	532	0,152
	413	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	-	-	0,064	4,86	37,2	21,12	1,11
	379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,134
		Итого за завтрак	370	10,44	10,75	47,78	332,1	0,1	1,4	20,03	0,134	264,4	203,20	567,1	1,4
Обед	43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,04	17,29	29,6	-	33,21	49,82	15,04	0,87
	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,95	5,28	416,3	134,7	0,23	5,83	-	-	42,68	88,10	35,58	2,05
	291	Плов из птицы	180	12,77	33,82	3,48	321,60	0,12	5,4	16,56	-	41,77	154,92	48,56	1,69
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	ТК	Компот из свежих яблок	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
		Итого за обед	762	26,0	44,8	466,7	1037	0,4	128,5	46,16	0,76	139	296,3	102,6	4,74,
		Итого за день:	1132	36,45	55,56	514,5	1369	0,5	129,9	66,19	0,894	403,4	499,5	669,7	6,14

Прием пищи	№ рецеп. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Неделя 1
День 3

Завтрак	188	Запеканка рисовая с творогом	180	9,48	13,64	48,94	361,71	0,05	0,07	66,86	-	64,66	148,77	31,73	0,99
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Итого за завтрак	380	9,55	13,66	63,94	421,7	0,05	0,10	66,86	-	75,76	151,6	33,13	1,27
Обед	170	Борщ из свеж. капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,43	67,60	27,69	1,44
	ТК	Бедро куриное тушеное	50	23,60	14,74	-	240	-	-	-	-	-	-	-	-
	202	Макаронны отварные	180	6,62	6,95	36,55	234,85	0,072	-	-	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Итого за обед	712	35,99	28,18	79,59	728,7	0,122	10,71	-	3,08	67,09	107,6	50,21	2,83
		Итого за день:	1092	45,54	41,84	143,5	1150	0,172	10,81	66,86	3,08	142,8	259,2	83,34	4,1

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углев олы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	1	Масло порционное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-				
	182	Каша пшениная молочная	226	7	4	44	237	-	-	-	-	33	-	10	-				
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33				
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
		Итого за завтрак	466	9,53	11,57	73,65	433,0	0,03	0,03	40	0,49	53,41	31,96	21,33	0,61				
	59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	3,13	4,60	5,34	0,03	2,63	-	-14,4	26,72	18,23	0,64	-				
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09				
	227	Рыба тушеная	100	26,01	13,21	10,13	280	2,0	10	0,13	0,53	4,4	21,2	11,6	6,53				
	304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	-	-	0,336	1,64	73,14	19,61	0,64				
	ПР	Кисель	200	0,16	0,08	0,16	111,36	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2				
ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого за обед	822	37,89	26,52	79,12	780,7	2,174	22,28	0,134	0,866	54,84	196,6	78,04	9,1					
	Итого за день:	1288	47,42	38,04	152,8	1213,4	2,204	22,31	40,15	1,36	108,3	228,3	99,37	9,71					

Неделя 1
День 4

Прием пищи	№ рецеп. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Неделя 1																	
День 5																	
Завтрак	15	Сыр порционный	20	3,52	4,48	-	54,72	-	0,10	0,03	0,07	133,76	76	532	0,152		
	120	Суп молочный с вермишелью	225	4,92	4,27	16,16	135,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33		
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
		Итого за завтрак	475	10,87	9,0	45,68	320	0,03	0,13	-	0,46	151,8	105	543,3	0,762		
Обед	ТК	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,1	62,55	25	0,89		
	268	Котлета свиная	80	9,38	24,31	9,61	296,73	0,08	0,012	-	1,41	8,4	65,19	10	1,06		
	171	Гречка отварная	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,252	-	-	0,732	17,78	244,68	162,96	5,47		
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69		
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Итого за обед	742	23,34	32,44	104	794,8	0,452	8,99	0,03	3,11	81,61	395,9	215,4	8,11		
		Итого за день:	1217	34,21	41,51	149,7	1115	0,482	9,12	0,03	2,65	233,4	500,8	758,8	8,87		

Прием пищи	№ рецеп. л о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть	Витамины						Минеральные вещества													
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
Неделя 2																											
День 1																											
Завтрак	15	Сыр порционный	20	3,52	4,48	-	54,72	-	0,10	0,03	0,07	133,8	76	532	0,152												
	ТК	Суп молочный вермишелевый	225	4,92	4,27	16,16	135,0	-	-	-	-	-	-	-	-												
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33												
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28												
		Итого за завтрак	475	10,87	9,07	45,68	320,03	0,03	0,13	0,03	0,46	151,77	104,96	543,33	0,762												
Обед	187	Щи из свежей капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	-	2,31	50	60,92	23,73	0,91												
	268	Биточки свиные	80	10,83	13,76	8,08	199,0	0,13	0,019	-	2,26	13,44	104,30	16	1,06												
	312	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	23,73	66,67	0,24	55,54	116,04	36,53	1												
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63												
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-												
	Итого за обед	762	21,37	32,61	77,59	695,92	0,39	139,1	66,67	5,57	140,3	284,7	79,7	3,6													
	Итого за день:	1237	32,24	41,68	123,3	1016	0,42	139,2	66,7	6,03	292,1	369,7	623,0	4,36													

Прием пищи	№ рел.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть	Витамины							Минеральные вещества												
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
Неделя 2																											
День 2																											
Завтрак	15	Сыр порционный	20	3,52	4,48	-	54,72	-	0,10	0,03	0,07	133,76	76	532	0,152												
	413	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,5	0,06	-	-	0,064	4,86	37,2	21,12	1,11												
	379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,75	21,35	109	0,04	1,3	20	-	125	90	14	0,134												
		Итого за завтрак	370	10,44	10,75	47,78	332,3	0,1	1,4	20,03	0,134	263,6	203,2	567,1	1,396												
Обед	43	Сагат из свежей капуста	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,04	17,29	29,6	-	33,21	49,82	15,04	0,87												
	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,95	5,28	416,3	134,8	0,23	5,83	-	-	42,68	88,10	35,58	2,05												
	291	Плов из пшцы	180	12,77	33,82	3,48	321,6	0,12	5,4	16,56	-	41,77	154,9	48,56	1,69												
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-												
	ТК	Компот из свежих яблок	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63												
	Итого за обед	762	26,01	44,81	466,7	704,6	0,4	128,5	46,16	0,76	139	296,2	102,6	5,24													
	Итого за день:	1132	36,45	56,56	514,5	1036,9	0,5	129,9	66,19	0,89	402,6	499,5	669,7	6,64													

Прием пищи	№ рецеп. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ед. ккал	Витамины							Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 2																				
День 3																				
Завтрак	188	Запеканка рисовая с творогом	180	9,48	13,64	48,94	361,7	0,05	0,07	66,86	-	64,66	148,8	31,73	0,99					
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28					
		Итого за завтрак	380	9,55	13,66	63,94	421,7	0,05	0,1	66,86	-	75,76	151,6	33,13	1,27					
Обед	170	Борщ из свеж. капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,3	0,05	10,68	-	2,44	50,43	67,60	27,69	1,44					
	227	Рыба тушеная	100	26,01	13,21	10,13	280	2	10	0,13	0,53	4,4	21,2	11,6	6,53					
	202	Макаронны отварные	180	6,62	6,95	36,55	234,9	0,072	-	-	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11					
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-					
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	-	-	-					
		Итого за обед	762	38,4	26,65	89,72	768,8	2,122	20,71	0,13	3,61	9,69	126	60,41	9,08					
		Итого за день:	1142	47,95	40,31	153,7	1190	2,17	20,81	66,99	3,61	135,6	277,6	93,54	10,35					

Прием пищи	№ рецеп. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	182	Каша пшеничная молочная	226	7	4	44	237	-	-	-	-	-	33	0	10	0			
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33				
	1	Масло порционное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,10	3,40	3	-	-				
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
		Итого за завтрак	466	9,53	11,52	73,65	433,0	0,03	0,03	40	0,49	54,41	31,96	21,33	0,61				
Обед	59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	3,13	4,60	5,34	0,03	2,63	-	-	14,4	26,72	18,23	0,64				
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с куррицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27	1,09				
	ТК	Бедро тушеное	100	23,60	14,74	-	240	-	-	-	-	0,7	-	-	-				
	171	Гречка отварная	180	8,6	6,09	38,64	243,8	0,252	-	-	0,732	17,78	244,7	163	5,47				
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69				
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-				
		Итого за обед	822	40,2	27,7	96,46	754,3	0,41	11,61	-	1,24	89,81	361,5	225,7	7,89				
		Итого за день:	1288	49,73	39,22	169,1	1187,	0,44	11,64	40	1,73	144,2	393,5	247,0	8,5				

Неделя 2
День 4

Прием пищи	№ рецеп. сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. едич. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 2																				
День 5																				
Завтрак	15	Сыр порционный	20	3,52	4,48	-	54,72	-	0,10	0,03	0,07	133,76	76	532	0,152					
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	-	-	14,82	203,9	135,8	4,56						
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33					
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28					
		Итого за завтрак	400	14,55	10,89	68,16	428,8	0,24	0,13	0,03	15,28	355,7	240,8	0,762	240,8					
Обед	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,1	62,55	25	0,89					
	608	Котлета свиная	80	9,38	24,31	9,61	296,73	0,08	0,012	-	1,41	8,4	65,19	10	1,06					
	ТК	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	-	-	0,336	1,64	73,14	19,61	0,64					
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-					
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69					
	Итого за обед	742	19,12	32,8	109,35	802,71	0,23	8,992	-	2,256	65,47	224,32	72,07	3,28						
	Итого за день:	1142	33,67	43,69	177,5	1232	0,47	9,122	0,03	17,54	421,1	465,1	620	4,04						