

«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 7-11лет**

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 моголочная	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											
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	-											
	ПР	Кондитерское изделие	30	2,72	3,62	22,30	132,6	0,032	-	20,8	0,42	13,12	27,84	4,8	-	-											
	ТК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	-	-											
			Итого за завтрак	660	11,61	14,0	120,1	652,9	0,137	4,9	70,62	1,01	164,1	213,8	57,25												
	Обед	62	Салат из моркови	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												
	ПР	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:	1472	32,99	46,40	197,7	795,2	0,546	45,64	187,3	5,82	296	52,44	151,5	17,96												

Прием пищи	№ рец. 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 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	Макароны 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
	ПП	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71
		Итого за завтрак	584	11,3	11,61	68,75	432,8	1,16	22,8	20,03	0,564	298,7	226,7	586,9	6,11
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 говяжьей 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
	ПП	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:	1346	57,3	56,41	535,5	1469	1,56	151,3	66,19	1,324	437,7	523,0	669	10,85

Прием пищи	№ рец.л 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 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
			200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
			214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71
			594	10,41	14,52	84,91	522,3	0,11	21,5	66,86	0,43	110,0	175,1	52,39	5,98
Обед	170	Борщ из свеж. капусты с тушеной говяжьей	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,43	67,60	27,69	1,44
			50	23,60	14,74	-	240	-	-	-	-	-	-	-	-
			202	6,62	6,95	36,55	234,85	0,072	-	-	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
			32	2,2	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	-	-	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:	1306	46,4	42,7	164,5	1251,1	0,232	32,21	66,86	3,51	177,1	282,7	102,6	8,81

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					
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					
	ТК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	-					
		Итого за завтрак	666	10,53	11,72	93,85	519,6	0,05	4,03	40	0,69	67,41	45,96	29,33	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 куррицей	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:	1488	48,42	38,24	173	1300,	2,224	26,31	40,13	1,556	122,3	242,6	107,4	9,71						

**Неделя 1
День 4**

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 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		
	ПР	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71		
		Итого за завтрак	689	11,73	9,93	66,65	420,6	0,09	21,53	0,03	0,89	186,0	128,5	562,5	5,48		
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	243,8	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	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:	1431	35,07	42,37	170,7	1215,4	0,542	30,52	0,06	4	267,6	524,4	778	13,58		

Прием пищи	№ рец.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	Мg	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		
	ПР	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71		
		Итого за завтрак	689	11,73	9,93	66,65	420,6	0,09	21,53	0,03	0,89	186,1	178,5	562,6	54,72		
	187	Ши из свежей капусты с куррицей	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:	1451	33,1	42,54	144,2	1116,6	0,48	160,6	66,7	6,46	326,4	413,2					

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		

**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	Макароньы 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
	ПР	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71
		Итого за завтрак	584	11,3	11,61	68,75	432,8	0,16	22,8	20,03	0,564	297,9	226,7	586,4	6,108
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	134,8	0,23	5,83	-	-	42,68	88,10	35,58	2,05
	291	Плов из птицы	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:	1346	37,31	56,42	535,5	1137,4	0,56	151,3	66,19	1,324	436,9	523	689	11,35

**Неделя 2
День 3**

Прием пищи	№ рец. 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	Мg	Fe				
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				
	ПР	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71				
		Итого за завтрак	594	10,406	14,516	84,91	522,3	0,11	21,5	66,86	0,43	110	175,14	52,39	5,98				
	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	Макароны 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:	1356	48,806	41,166	174,63	1231,1	2,232	42,21	66,99	4,04	119,69	301,14	112,8	15,06				

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

**Неделя 2
День 4**

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	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
	ТК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	-
		Итого за завтрак	666	10,53	11,72	93,85	519,63	0,05	4,03	40	0,69	68,41	45,96	79,33	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 курицей	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:	1488	50,73	39,42	190,31	1273,9	0,46	15,64	1,93	158,22	407,46	255,03	8,5	

Прием пищи	№ рец. л 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 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	0,33												
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,28												
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28												
	ПР	Фрукт	214	0,856	0,856	20,97	100,6	0,06	21,4	-	0,43	34,24	23,54	19,26	4,71												
		Итого за завтрак	614	15,406	11,746	89,13	529,43	0,3	21,53	0,03	15,71	389,91	264,3	567,15	5,472												
	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:	1356	54,526	44,546	198,48	1332,1	0,53	30,522	0,03	17,966	455,38	488,62	639,22	8,752												