

«Утверждаю».  
Директор школы:  Р.Г.Шарафутдинов



**Примерное двенадцатидневное меню для учащихся 1 – 4 классов**  
**МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»**  
**( весенний период)**  
**2022 – 2023 учебный год**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 неделя</b>														
<b>Обед</b>		<b>1 день</b>												
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	-	0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	158,67	132,0	<b>29,33</b>	2,4
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	-	-	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>28,797</b>	<b>28,417</b>	<b>182,074</b>	<b>1048,00</b>	<b>0,67</b>	<b>21,06</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>428,478</b>	<b>645,529</b>	<b>128,784</b>	<b>7,161</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>2 день</b>												
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,98	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	-	149,02	135,89	97,7	2,99
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
	Печенье	30	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	0,44	1,50	0,04	0,04	0,02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,04	0,04	7,35	47	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
	<b>итого</b>	<b>740</b>	<b>28,36</b>	<b>14,358</b>	<b>166,11</b>	<b>1184,65</b>	<b>13,343</b>	<b>15,601</b>	<b>5,01</b>	<b>2,738</b>	<b>382,831</b>	<b>519,945</b>	<b>146,759</b>	<b>6,619</b>

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>3 день</b>												
№ 304 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 268 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты говяжьи	80	12,183	12,152	7,74	186,31	0,7	-	-	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
<b>№37</b>	Салат из свеклы с изюмом	100	1,39	5,52	10,39	96,82	0,02	4,15	-	-	36,27	-	-	1,56
№209	Яйцо вареное	40	4	4	--	56	-	-	45	-	-	-	3	1
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>25,617</b>	<b>27,946</b>	<b>88,31</b>	<b>751,13</b>	<b>0,841</b>	<b>12,42</b>	<b>45,18</b>	<b>2,165</b>	<b>97,1</b>	<b>276,52</b>	<b>50,26</b>	<b>4,502</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>4день</b>												
№175	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧН С/М	220	2,7	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
№288	КУРИЦА ОТВАРН ПОРЦИОННАЯ	50	10,0	12,0	2,0	173,0	-	1,0	23,0	-	13,0	9,0	10,0	1,0
№81	Салат из квашеной капуста	60	2,6	5,06	4,94	56	0,013	5,18	-	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,25	1,54	0,84	<b>0,087</b>
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>20,894</b>	<b>33,982</b>	<b>92,725</b>	<b>761,9</b>	<b>13,073</b>	<b>17,99</b>	<b>24,55</b>	<b>2,442</b>	<b>162,37</b>	<b>152,25</b>	<b>45,78</b>	<b>2,289</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>5день</b>												
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	-	-	1,3
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,86</b>	<b>19,275</b>	<b>145,41</b>	<b>845,88</b>	<b>0,436</b>	<b>15,971</b>	<b>0,34</b>	<b>1,861</b>	<b>274,533</b>	<b>402,018</b>	<b>44,629</b>	<b>2,662</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>6 день</b>												
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 389	Сок натуральный	200	1	0,00	26	108	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	0,0
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-	-
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,875</b>	<b>29,863</b>	<b>118,03</b>	<b>870</b>	<b>45181,301</b>	<b>21,14</b>	<b>1,8</b>	<b>15,079</b>	<b>278,72</b>	<b>410,522</b>	<b>60,59</b>	<b>2,428</b>

№	Наименован	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
---	------------	-------	-------	------	---------	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------







№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	--	0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	-	0,363	66,806	215,174	30,164	1
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Винегрет овощной	100	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	-	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>25,302</b>	<b>27,138</b>	<b>112,189</b>	<b>992,8</b>	<b>13,441</b>	<b>28,56</b>	<b>1,5</b>	<b>1,807</b>	<b>185,51</b>	<b>441,357</b>	<b>81,322</b>	<b>3,048</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>4день</b>												

№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 591 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	00,7	1,12	-	0,19	19,20	136,80	16,8	1,44
№37	Салат из свеклы с изюмом	100	1,39	5,52	10,39	96,82	0,02	4,15	-	-	36,27	-	-	1,56
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>767</b>	<b>26,514</b>	<b>20,94</b>	<b>113,445</b>	<b>1092,12</b>	<b>13,787</b>	<b>16,51</b>	<b>1,6</b>	<b>1,598</b>	<b>99,977</b>	<b>238,589</b>	<b>42,319</b>	<b>4,688</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Обед</b>	<b>5день</b>												
№175	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧН С/М	220	2,7	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
№286	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	60/60	8,87	9,83	11,71	171,	0,06	0,85	39,0	-	43,90	106,7	21,6	0,96
№ 59 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,3
№ 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-	-
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>18,27</b>	<b>26,86</b>	<b>94,06</b>	<b>695,9</b>	<b>13,153</b>	<b>20,13</b>	<b>40,55</b>	<b>1,368</b>	<b>156,75</b>	<b>267,53</b>	<b>80,55</b>	<b>2,56</b>

№	Наименовани	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
---	-------------	-------	-------	------	---------	------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------

	е блюдо				ы										
	Обед	6 день													
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010	
№61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	-	149,02	135,89	97,7	2,99	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000	
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000	
№209	Яйцо вареное	40	4,0	4,0	--	56,0	-	-	45,0	-	-	-	3,0	1,0	
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180 ,0	12,9	0,44	1,5	-	0,04	0,02	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>28,46</b>	<b>28,615</b>	<b>152,83</b>	<b>805,87</b>	<b>13,246</b>	<b>13,981</b>	<b>49,93</b>	<b>1,933</b>	<b>416,603</b>	<b>529,258</b>	<b>144,139</b>	<b>6,702</b>	