

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



Примерное двенадцатидневное меню для учащихся 1 – 4 классов

МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»

(осенне – зимний период)

2022 – 2023 учебный год

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 неделя														
Обед		1 день												
№ 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	29,33	2,4
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	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
итого		700	28,797	28,417	182,074	1048,00	0,67	21,06	0	2,1	428,478	645,529	128,784	7,161

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	2 день												
№ 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
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 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
№171	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	Плоды 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
	итого	730	27,03	20,198	121,63	1082,78	13,263	23,191	1,76	3,138	360,691	504,465	90,389	5,529

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	3 день												
№ 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
№37	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	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
	Итого:	745	25,617	27,946	88,31	751,13	0,841	12,42	45,18	2,165	97,1	276,52	50,26	4,502

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	4день												
№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
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	-	0,234	23,302	10,85	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	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (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	-	-
	Итого:	752	18,81	31,054	92,235	755,9	13,089	26,24	24,55	1,296	160,402	144,49	39,628	2,447

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	5день												
№ 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 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,010
№ 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	0.00	0.00	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
	Итого:	700	19,82	17,505	144,22	825	0,409	16,071	0,34	1,921	277,593	422,018	38,229	2,162

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 неделя														
Обед		1 день												
№ 290 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Птица тушенная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	-	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 437	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С/М	200	60,8	14,4	109,4	783	-	-	-	-	388,2	-	265,8	32,0
№63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,66	0,12	2,28	14,0	0,036	10,0	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,34
№ 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	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
№ 603	Пряники	30	3.5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0.04	19,8	0.00	0.00	1,3
№ 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
	Итого:	765	80,82	27,316	236,892	1472	0,401	24,596	0	1,954	539,945	244,148	321,446	36,272

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	2 день												
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№229 СБОРНИК РЕЦЕПТУП МОГИЛЬНЫЙ ТУТЕЛЬЯН	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	18,0	6,0	5,0	161,0	-	3,0	177,0	-	57,0	2,0	36,0	1,0
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат овощной	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 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	-	-	158,670	132,000	29,33	2,40
№ 603	Пряники	30	3.5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0.00	0.04	19,8	0.00	0.00	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	0,3 72
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды 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
	Итого:	700	35,01	24,742	170,21	1083	0,384	29,973	177,08	3,938	435,895	432,445	127,91	7,2

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Обед		3 день												
№ 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	-	-
Итого:		772	25,302	27,138	112,189	992,8	13,441	28,56	1,5	1,807	185,51	441,357	81,322	3,048

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Обед		4 день												
№ 203	Макаронные	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869

Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	изделия отварные с маслом														
№ 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	
	Итого:	767	26,514	20,94	113,445	1092,12	13,787	16,51	1,6	1,598	99,977	238,589	42,319	4,688	

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	5день												
№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
№45 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,010
№ 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
	Итого:	805	18,39	28,68	74,65	717,9	13,13	16,38	40,55	1,008	165,33	298,91	74,6	2,23

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	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
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	-	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
№ 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	-	-
	ИТОГО	705	24,146	30,477	102,9	810,00	13,185	23,691	46,68	2,167	290,885	404,218	48,907	3,87