

«Утверждаю».
Директор школы: Р.Г. Шарфутдинов
Р.Г. Шарфутдинов
Саркоптинский
Областной филиал школы
имени В.Ф. Тарасова
ИНН 1603081801

Примерное двенадцатидневное меню для учащихся 5 – 11 классов
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
(весенний период)
2022 – 2023 учебный год

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	1,50	0,44	0,04	0,02	-	-
Обед													
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,01	8,09	28,39	249,6	0,14	-	1,95	1,85	-	-	0,77
№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
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,20	0	1,33	133,3	111,1	25,6	2,00
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
№ 338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,0	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000
Итого:		900	21,47	15,74	158,58	1103,27	13,398	13,22	10,72	151,26	303,14	183,19	109,997

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
	2 день												
	Завтрак												
№209	Яйцо вареное	40	4,0	4,0	--	56,0	-	-	45,0	-	-	-	3,0
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13-70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
	Обед												
№101/1	суп мясн картофель с крупой м/б	250	2,0	2,0	20,0	101,0	-	7,0	98,0	-	19,0	1,0	20,0
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№42	Сыр порционнo	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0	-	132,0	75,0	5,25
№ 338	Плоды (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,0	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000
	Итого:	895	14,28	11,23	70,25	513,4	0,116	15,11	189,5	32,04	221	108,4	38,304

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
3 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	1,50	0,44	0,04	0,02	-	-
Обед													
№ 437	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С/М	200	60,8	14,4	109,4	783,0	-	-	-	-	388,2	-	265,8
№229	Рыба тушеная в томате	100	18,0	6,0	5,0	161,0	-	3,0	177,0	-	57,0	2,0	36,0
52	Салат из красной свеклы	60	1,0	3,0	5,0	51,0	0,018	-	21,68	25,62	18,32	9,949	0,345
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
648	Кисель	200	-	-	26,0	106,0	0,6	0,5	30,0	25,2	12,5	-	5,03
Итого:		855	84,86	24,7	192,96	1581,2	13,556	5	232,87	66,83	503,04	22,649	307,702

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
4 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	00,08	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№2	Бутерброд с повидлом	55	13,78		12,64	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91
Обед													
№304	Плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38
№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
№693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21,0	105,0	0,2	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
Итого:		820	47,74	27,18	111,49	1154	0,573	7,77	63,9	22,8	457,97	606,55	136,997

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
5 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21,0	180,0	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-
Обед													
№103	Суп картоф с макар изделиями	250	2,0	2,0	23,0	113,0	-	7,0	98,0	2,0	20,0	1,0	19,0
№42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0	-	132,0	75,0	5,25
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
№349	Компот с курагой	200	1,0	-	21,0	79,0	-	-	52,0	-	34,0	1,0	15,0
Итого:													
		740	10,51	17,29	72,3	874	12,948	7,55	194,25	17,97	213,04	87,72	39,777

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
	6 день												
	Обед												
№406	Пирожки с картошкой	100	4,0	4,0	31,0	161,0	-	-	19,0	-	20,0	1,0	10,0
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
№209	Яйцо вареное	40	4,0	4,0	--	56,0	-	-	45,0	-	-	-	3,0
	Итого:	385	10,2	8,2	59,3	344,4	0,038	0	67,75	15,97	47	11,7	13,527

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
7 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73,0	309,0	0,12	-	-	0.04	19,8	-	-
Обед													
№174	Каша вязк. молочн	210	7,0	12,0	53,0	280,0	-	1,0	51,0	-	239,0	3,0	32,0
№37	Салат из свеклы с измом	100	1,39	5,52	10,39	96,82	0,02	4,15	-	-	36,27	-	-
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,20	-	1,33	133,3	111,1	25,6	2,00
№ 338 Сбор.рец. На прод-	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
Итого:		885	17,66	22	187,94	960,82	0,408	13,15	56,08	149,37	449,17	50,3	43,527

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
8 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56 ,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
№41	Масло слив порц	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-
Обед													
№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
№ 203 Сбор.рец.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187 ,0	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479
№ 378 Сбор.рец.	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81,0	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
№45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45
итого		815	29,84	24,128	97,46	759,68	0,235	10,48	240,01	22,786	271,477	195,689	63,186

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
9 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№2	Бутерброд с повидлом	55	13,78		12,64	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91
Обед													
№93	Суп молочн с макар. изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	-	202,03	172,48	30,18
№42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0	-	132,0	75,0	5,25
№693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21,0	105,0	0,2	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
Итого:													
		765	30,43	11,81	85,49	862,85	0,528	2,58	81,15	21,42	710,35	586,29	104,427

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
10 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	1,50	0,44	0,04	0,02	-	-
Обед													
№ 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	0,011	7,700	-	0,641	121,090	84,582	12,540
№ 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	0,140	3,890	-	0,363	66,806	215,174	30,164
№ 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	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,55
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62,0	0,003	2,800	-	0,014	3,25	1,54	0,84
Итого:		605	24,161	28,019	116,509	902,2	13,384	15,89	4,19	17,546	255,518	482,549	84,621

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
11 день													
Завтрак													
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21,0	180,0	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-
Обед													
№ 304 Сбор.рец. 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
№ 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
№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
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
№349	Компот с курагой	200	1,0	-	21,0	79,0	-	-	52,0	-	34,0	1,0	15,0
итого		785	23,864	27,354	87,84	855,4	13,695	6,74	57,43	17,824	116,97	251,28	54,277

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
12 день													
Обед													
№406	Пирожки с картошкой	100	4,0	4,0	31,0	161,0	-	-	19,0	-	20,0	1,0	10,0
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	13,70	56,0	0,008	-	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197
901	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	71,4	0,03	0,00	0,00	6,0	19,5	4,2	0,33
№209	Яйцо вареное	40	4,0	4,0	--	56,0	-	-	45,0	-	-	-	3,0
	Итого:	385	10,2	8,2	59,3	344,4	0,038	0	67,75	15,97	47	11,7	13,527