


«Утверждаю»,  
Директор школы: О.Г. Воробушкина  


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



№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
№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
<b>Обед</b>													
№101/1	суп мясн картоф 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
<b>Итого:</b>		<b>895</b>	<b>14,28</b>	<b>11,23</b>	<b>70,25</b>	<b>513,4</b>	<b>0,116</b>	<b>15,11</b>	<b>189,5</b>	<b>32,04</b>	<b>221</b>	<b>108,4</b>	<b>38,304</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-
<b>Обед</b>													
№ 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
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>84,86</b>	<b>24,7</b>	<b>192,96</b>	<b>1581,2</b>	<b>13,556</b>	<b>5</b>	<b>232,87</b>	<b>66,83</b>	<b>503,04</b>	<b>22,649</b>	<b>307,702</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
<b>№304</b>	Плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38
№ 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	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330
№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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>48,64</b>	<b>28,23</b>	<b>116,45</b>	<b>1222</b>	<b>0,57</b>	<b>13,9</b>	<b>63,9</b>	<b>21,82</b>	<b>559,58</b>	<b>708,35</b>	<b>169,707</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>5 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-
<b>Обед</b>													
№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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>10,51</b>	<b>17,29</b>	<b>72,3</b>	<b>874</b>	<b>12,948</b>	<b>7,55</b>	<b>194,25</b>	<b>17,97</b>	<b>213,04</b>	<b>87,72</b>	<b>39,777</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>6 день</b>													
	<b>Обед</b>												
№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
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	<b>59,3</b>	<b>344,4</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>67,75</b>	<b>15,97</b>	<b>47</b>	<b>11,7</b>	<b>13,527</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-
<b>Обед</b>													
№174	Каша вязк. молочн	210	7,0	12,0	53,0	280,0	-	1,0	51,0	-	239,0	3,0	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
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-	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
<b>Итого:</b>		<b>845</b>	<b>16,93</b>	<b>16,6</b>	<b>179,83</b>	<b>878</b>	<b>0,224</b>	<b>19</b>	<b>56,08</b>	<b>149,79</b>	<b>310,2</b>	<b>65,9</b>	<b>53,527</b>



№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-
<b>Обед</b>													
№229	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ СБОРНИК РЕЦЕПТУП МОГИЛЬНЫЙ ТУТЕЛЬЯН	100	18,0	6,0	5,0	161,0	-	3,0	177,0	-	57,0	2,0	36,0
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом Сбор.рец.	150/5	5,100	4,468	28,500	187 ,0	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479
№ 378	Чай с молоком Сбор.рец.	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
№37	Салат из свеклы с изюмом	100	1,39	5,52	10,39	96,82	0,02	4,15	-	-	36,27	-	-
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>30,41</b>	<b>25,938</b>	<b>102,79</b>	<b>799,62</b>	<b>0,215</b>	<b>8,48</b>	<b>240,01</b>	<b>22,786</b>	<b>293,827</b>	<b>168,709</b>	<b>50,736</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
№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
<b>Итого:</b>													
		<b>765</b>	<b>30,43</b>	<b>11,81</b>	<b>85,49</b>	<b>862,85</b>	<b>0,528</b>	<b>2,58</b>	<b>81,15</b>	<b>21,42</b>	<b>710,35</b>	<b>586,29</b>	<b>104,427</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>10 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-	-
<b>Обед</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	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
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>24,161</b>	<b>28,019</b>	<b>116,509</b>	<b>902,2</b>	<b>13,384</b>	<b>15,89</b>	<b>4,19</b>	<b>17,546</b>	<b>255,518</b>	<b>482,549</b>	<b>84,621</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>11 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	-
<b>Обед</b>													
№ 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
№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
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
<b>Итого:</b>		<b>785</b>	<b>22,044</b>	<b>24,234</b>	<b>86,77</b>	<b>835,4</b>	<b>13,695</b>	<b>7,81</b>	<b>57,43</b>	<b>16,504</b>	<b>108,68</b>	<b>279,65</b>	<b>51,707</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>12 день</b>													
<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	<b>59,3</b>	<b>344,4</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>67,75</b>	<b>15,97</b>	<b>47</b>	<b>11,7</b>	<b>13,527</b>

#### Сменные блюда

№ тех. карты	Наименование	Гр.	б	ж	у	ККЛ
<b>74</b>	Рассольник ленинградский	250	3,024	3,537	13,824	99,36
<b>55</b>	КАРТОШКА ТУШЕНАЯ	150/50	2,17	6,09	15,09	126,0
<b>531</b>	ПЛОВ	150/50	6,38	5,57	1,6	159,64
<b>181</b>	Пюре гороховое	150/10	5,526	6,294	26,706	178,901
<b>124</b>	Щи мясные	250	1,75	5,154	8,48	106,8