1 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
10	1	Горошек зеленый отварной	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
608	2	Котлета мясная	80	80	12,44	12,44	9,24	9,24	11,56	11,56	183,0	183,0
679	3	Каша гречневая	150	150	7,45	7,45	5,61	5,61	35,83	35,83	230,44	230,44
357	4	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	5	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	18,4	18,4	88,0	88,0
		Итого	510	530	24,09	24,73	15,29	15,33	100,09	101,69	612,09	618,94
		Обед										
15	1	Салат из свежих овощей	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
208	2	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/35	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,21
304	3	Плов из мяса птицы	200	200	20,3	20,3	17,0	17,0	35,69	35,69	377	377
357	4	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	710	885	33,79	35,77	29,42	33,89	117,26	129,35	772,14	857,41
		Всего	1221	1415	57,88	60,5	44,71	49,22	217,38	231,04	1384,23	1476,35

2 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
168	1	Каша рисовая на молоке	200	200	9,94	9,94	7,48	7,48	47,78	47,78	307,26	307,26
959	2	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	3	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
847	4	Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	83,2
		Итого	550	550	18,06	18,06	16,1	16,1	128,17	128,17	744,16	744,16
		Обед										
45	1	Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
94	2	Суп молочный с крупой	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
688	3	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
637	4	Курица отварная	80	100	16,88	21,10	10,38	13,60	0	0	165,0	206,25
868	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	780	930	34,28	42,55	22,13	29,48	105,09	126,26	714,56	886,52
		Всего	1330	1480	52,34	60,61	38,28	45,58	223,26	254,43	1458,72	1630,68

\

3 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
41	1	Масло порционное	15	20	0.0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
438	2	Омлет натуральный	150	150	14,25	14,25	22,16	22,16	2,65	2,65	267,93	267,93
377	3	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
15	4	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	18,4	18,4	88,0	88,0
		Йогурт	100	150	5,0	5,0	3,2	3,2	3,5	3,5	68,0	68,0
		Итого	505	560	22,09	22,09	38,06	42,16	36,25	39,8	598,26	635,76
		Обед										
42	1	Сыр порционный	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8
390	2	Каша манная на молоке	200	200	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64
170	3	Борщ с мясом со сметаной	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82,00	102,5
959	4	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
847	6	Фрукт (шт)	150	150	1,2	1,2	0	0	20,8	5,4	57,4	28,7
		Итого	860	920	23,25	24,81	22,15	23,63	207,89	225,84	646,04	663,84
		Всего	1365	1480	45,34	41,9	60,21	68,54	244,14	265,64	1244,3	1299,6

4 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, ккал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
10	1	Горошек зеленый отварной	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
351	2	Плов из мяса птицы	200	250	16,5	20,6	23,2	29	28,8	36	394	492,5
868	3	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	18,5	18,5	76,8	76,8
	4	Кондитерское изделие	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	6	Кислота аскорбиновая кислота	0,035	0,035								
		Итого	540	620	25,6	31,14	28,74	34,68	112,5	126,2	810,48	939,3
		Обед										
33	1	Салат из свеклы с черносливом	60	100	1,0	1,8	3,7	6,2	10,0	17,1	78,9	131,3
55	2	Щи рыбные	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	178,3	193,2
591	3	Гуляш из субпродуктов	80	80	19,7	19,7	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168,2
679	4	Каша гречневая	200	200	9,94	9,94	7,48	7,48	47,48	47,48	307,26	307,26
943	5	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого:	831	930	38,49	40,85	35,5	39,48	218,14	258,59	890,66	983,96
		Всего:	1371	1550	64,09	71,99	64,24	74,16	330,64	384,79	1701,14	1923,26

5 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
	1	Нарезка из свежего томата	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
637	2	Птица отварная	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
688	3	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
943	5	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Кислота аскорбиновая кислота	0,035	0,035								
		Итого	520	600	27.7	32,2	23,9	27,59	58,39	65,27	520,43	602,19
		Обед										
43	1	Салат из свежей капусты с огурцом	60	80	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4
187	2	Щи из свежей капусты с курятиной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
245	3	Рыба тушеная на пару	80	80	13,52	13,52	0,52	0,52	0,25	0,25	60,0	60,0
199	4	Каша гороховая	200	200	1,8	1,8	0,8	0,8	21,4	21,4	102,3	102,3
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	830	910	24,86	27,21	13,83	17,81	90,79	103,09	508,83	587,28
		Всего	1350	1510	52,56	59,41	37,73	45,4	149,18	168,36	1028,76	1189,47

7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
168	1	Каша манная молочная	200	200	5,6	5,6	16,1	16,1	14,8	14,8	239,1	239,1
859	2	Компот из свежих фруктов	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	22,3	22,3	110,0	110,0
	3	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
847	4	Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0,0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
		Итого	550	560	10,22	11,02	16,52	16,62	79,1	84,0	549,8	531,7
		Обед										
45	1	Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
94	2	Суп молочный с крупой	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
637	3	Курица на пару	80	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
688	4	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
959	5	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	780	930	37,76	46,03	26,32	33,2	115,53	136,7	797,93	970,0
		Всего	13,30	1490	47,98	57,05	42,84	49,82	194,63	220,7	1347,73	1501,7

6 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
	1	Икра кабачковая	40	60	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48
679	2	Каша гречневая	150	150	7,45	7,45	5,61	5,61	35,83	35,83	230,44	230,44
286	3	Тефтеля мясная	80	80	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223,0	223,0
	4	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,0	0,0	15,05	15,05	61,83	61,83
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
		Итого	520	550	23,24	24,12	20,12	21,82	90,98	96,18	647,07	677,75
		Обед										
15	1	Салат из свежих овощей	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
206	2	Суп гороховый с фрикадельками	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75
679	3	Рис отварной	200	200	1,88	1,88	8,54	8,54	41,53	41,53	162,10	162,10
608	4	Котлета мясная	80	80	12,44	12,44	9,24	9,24	11,56	11,56	183,0	183,0
	5	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	830	930	26,6	29,29	28,36	32,41	134,49	147,55	729,42	812,05
		Всего	1350	1480	49,84	53,41	48,51	54,23	225,47	243,73	1376,49	1489,8

8 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
93	1	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145.2	181,5
959	2	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	3	Хлеб пшеничный	50	60	2,34	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
41	4	Масло сливочное	15	15	0,0	0,0	12,3	12,3	0,15	0,15	112,5	112,5
		Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0,0	0	17,4	17,4	83,2	83,2
		Итого	565	625	12,41	13,85	29,75	31,02	59,32	81,13	548,1	667,7
		Обед										
170	1	Борщ с мясом со сметаной	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82,00	102,5
469	2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	250/20	42,6	52,6	77	96,3	12,6	15,8	746,9	933,7
357	3	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	4	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	710	820	50,35	61,91	83,43	103,71	185,7	222,25	1055,9	1289,2
		Всего	1275	1445	62,76	75,76	113,18	134,73	245,02	303,38	1604,0	1956,9

9 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
174	1	Каша рисовая молочная	200	250	4,9	6,1	7,1	8,6	36,9	46,1	230,2	287,7
357	2	Компот из свежих фруктов	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	3	Булочное/кондитерское изделие	100	100	7,1	7,1	31,1	31,1	54,8	54,8	532	532
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
		Итого	550	610	15,9	17,9	38,6	40,2	147,5	161,6	976,7	1057,7
		Обед										
33	1	Салат из свеклы с луком	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9
694	2	картофельное пюре с котлетой	100/50	160/80	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,0
201	3	Суп крестьянский	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12.42	15,53	118.62	148,28
	4	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	660	850	30,16	43,45	17,05	24,3	97,26	120,24	572,59	765,18
		Всего	1210	1460	46,06	61,35	55,65	64,5	244,76	281,84	1549,29	1822,88

10 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
213	1	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1
688	4	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
286	3	Тефтеля мясная	80	80	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223,0	223,0
868	3	Компот из кураги	200	200	0,04	0,04	0,0	0,0	24,76	24,76	94,2	94,2
	4	Хлеб пшеничный	45	45	8,26	8,26	16,09	16,09	14,84	14,84	239,05	239,05
		Итого	535	605	26,28	27,83	37,23	40,61	83,78	90,95	772,16	837,49
		Обед										
14	1	Салат из моркови с изюмом	60	100	1,14	1,7	6,1	9,2	6,1	9,2	84,7	88,9
187	2	Щи из свежей капусты с курятиной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
199	2	Пюре из бобов с маслом	150	200	3,3	4,4	7,5	10	2,8	3,7	180	240
591	3	Гуляш из мяса	80	100	27,1	33,9	26,9	33,6	3,1	3,9	362,6	453,3
847	4	Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
943	5	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	840	1010	40,14	50,15	46,91	60,69	91,89	106,69	936,3	1092,55
		Всего	1376	1615	66,42	77,98	84,14	101,3	175,67	197,64	1708,46	1930,04

Утверждаю

Директор МОБУ «Оброченская СОШ»

_____ /В.В. Шарова/

31.08.2022 года

Примерное десятидневное меню

Для учащихся 7-11 лет, 11 лет и старше

(осеннее- зимний период)

МОБУ «Оброченская СОШ

Ичалковского муниципального района Республики Мордовия