

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МБОУ Мокшинская ООШ

31 августа 2022 г.

И.А. Гилева



## Примерное десятидневное меню

для обучающихся 12 лет и старше

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральский региональный центр питания сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021 .

1 день

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Обед															
98	Суп крестьянский	250	1,90	4,76	12,68	97,96	25,24	0,85	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,06	
307	Кнотлета, биточек из мяса	90	17,82	13,14	13,50	235,71	0,09	0,45	1,89	2,61	28,71	186,57	36,63	1,89	
353	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,60	5,40	46,20	246,00	0,10	0,00	28,30	0,40	11,50	93,60	32,30	0,6	
462	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,00	0,77	0,00	0,00	1,50	0,00	2,00	0,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
509	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,1	
481	Хлеб ржаной	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>35,00</b>	<b>30,759</b>	<b>178,30</b>	<b>1109,222</b>	<b>25,54</b>	<b>3,147</b>	<b>35,69</b>	<b>4,91</b>	<b>80,40</b>	<b>406,17</b>	<b>102,23</b>	<b>6,934</b>	

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	<b>Обед</b>														
82	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74	0,10	0,00	0,00	0,00	54,98	0,00	0,00	1,519	
591	Гуляш из говядины	90	21,42	17,57	5,17	182,70	0,19	1,39	0,00	0,00	26,46	211,48	28,25	2,52	
273	Вермишель отварная	200	7,40	8,60	45,10	280,20	0,10	0,00	47,20	1,70	13,10	56,50	10,10	1,3	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>35,51</b>	<b>31,31</b>	<b>105,16</b>	<b>750,24</b>	<b>0,43</b>	<b>1,386</b>	<b>47,20</b>	<b>2,95</b>	<b>118,34</b>	<b>324,482</b>	<b>58,55</b>	<b>7,639</b>	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>														
149	Овощи консервированные (огур)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
139	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97	
443	Плов с мясом	230	17,33	23,31	49,45	481,47	0,1	3,09	0	0	21,05	0	57,94	2,84	
213	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0	0	55	192	12	2,5	
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,2	1,2	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>48,73</b>	<b>42,88</b>	<b>127,05</b>	<b>1114,63</b>	<b>0,41</b>	<b>18,42</b>	<b>0,06</b>	<b>4,91</b>	<b>189,75</b>	<b>448,5</b>	<b>144,76</b>	<b>10,01</b>	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
	Обед															
70	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,8		
388	Котлета рыбная	90	17,73	4,68	13,41	159,84	0,09	0,45	11,97	2,79	54,09	243,94	42,30	1,35		
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	8,76	44,28	288,72	0,24	0,00	28,80	5,88	22,32	230,04	153,96	5,28		
431	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5		
56	Салат из свежеты с маслом растительным	100	1,20	13,10	7,00	150,20	0,00	3,50	1,40	5,60	29,30	34,30	17,50	1,1		
458	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,9		
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20		
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Итого:	1030	35,90	32,38	123,28	915,11	0,44	35,61	48,77	16,32	193,94	626,91	266,81	13,73		

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	<b>Обед</b>														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,15	6,01	17,14	148,61	0,10	7,55	0,00	0,00	30,23	0,00	0,00	0,94	
106	Тефтели мясо-курные	120	15,60	10,00	10,40	185,60	0,00	0,40	1,08	1,20	13,00	153,20	27,20	1,4	
136	Пюре из гороха с маслом	200	38,98	6,29	79,74	529,43	15,40	-1,40	3,80	13,60	5,80	14,80	11,00	18,6	
540	Ватрушка с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,05	0,12	0,01	0,58	12,83	36,17	8,17	0,817	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>66,35</b>	<b>24,73</b>	<b>206,26</b>	<b>1316,42</b>	<b>15,62</b>	<b>13,48</b>	<b>4,90</b>	<b>16,63</b>	<b>90,20</b>	<b>256,48</b>	<b>82,09</b>	<b>23,959</b>	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	<b>Обед</b>														
100	Суп рисовый с помидорами	250	2,34	3,24	19,92	113,24	0,11	0,00	0,00	0,00	52,12	0,00	0,00	1,212	
307	Котлета из мяса	90	17,82	13,14	13,50	234,99	0,09	0,45	1,89	2,61	28,71	186,57	36,63	1,89	
4	Каша пшенная вязкая	200	5,63	8,80	72,40	214,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,20	117,00	23,06	1,18	
631	Компот из яблок	200	0,20	0,20	21,70	88,70	0,00	1,60	1,60	0,30	13,10	4,00	4,40	0,8	
213	Яйцо вареное	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,00	0,00	55,00	192,00	12,00	2,5	
510	Пряник	60	3,60	2,88	45,00	209,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,20	1,20	
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>48,89</b>	<b>40,41</b>	<b>216,12</b>	<b>1221,013</b>	<b>0,49</b>	<b>2,59</b>	<b>3,66</b>	<b>5,24</b>	<b>366,93</b>	<b>606,07</b>	<b>106,39</b>	<b>10,46</b>	



7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Иод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>														
508	Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,8	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	
436	Жаркое по-домашнему	220	2,53	6,85	20,12	242,92	0,19	8,23	22,00	0,00	28,51	308,92	60,23	3,70	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,60	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>11,02</b>	<b>11,84</b>	<b>113,16</b>	<b>694,27</b>	<b>0,35</b>	<b>16,48</b>	<b>23,50</b>	<b>1,25</b>	<b>84,91</b>	<b>480,87</b>	<b>112,43</b>	<b>7,886</b>	



8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Вода
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>														
87	Суп рыбный	250	8,60	8,41	14,33	167,41	0,00	9,11	0,00	0,00	45,30	0,00	47,35	1,27	
347	Котлеты рубленные из птицы	90	19,24	13,50	18,68	262,46	0,00	0,68	64,80	0,56	49,50	219,04	38,59	2,59	
273	Вермишель отварная	200	7,40	8,60	45,10	280,20	0,10	0,00	47,20	1,70	13,10	56,50	10,10	1,3	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
6	Салат из моркови и яблок	100	0,80	10,20	6,90	124,10	0,00	5,90	1057,70	4,70	32,20	32,90	22,80	1,2	
458	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,9	
481	Хлеб ржаной	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>42,88</b>	<b>41,91</b>	<b>163,17</b>	<b>1183,77</b>	<b>0,21</b>	<b>29,97</b>	<b>1176,30</b>	<b>9,66</b>	<b>185,30</b>	<b>403,94</b>	<b>150,74</b>	<b>12,44</b>	

9 день.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	<b>Обед</b>														
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,70	7,60	14,50	145,30	0,00	2,30	211,20	0,60	30,60	59,70	15,20	1,00	
406	Плов из отварной птицы	230	17,53	17,41	41,52	393,19	0,03	1,43	0,01	5,91	36,15	145,67	33,95	1,43	
	Овощи консервированные (огурцы ма	50	0,40	0,10	0,90	6,50	0,00	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,3	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,93</b>	<b>25,56</b>	<b>108,18</b>	<b>771,435</b>	<b>0,11</b>	<b>10,24</b>	<b>211,22</b>	<b>7,761</b>	<b>106,59</b>	<b>269,68</b>	<b>91,87</b>	<b>4,93</b>	

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	<b>Обед</b>														
56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,20	13,10	7,00	150,20	0,00	3,50	1,40	5,60	29,30	34,30	17,50	1,1	
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	8,33	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01	
388	Котлета рыбная	90	17,73	4,68	13,41	159,84	0,09	0,45	11,97	2,79	54,09	243,94	42,30	1,35	
759	Пюре картофельное	200	4,10	6,30	26,30	173,00	0,20	10,10	32,00	0,40	50,60	114,80	38,70	1,5	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
564	Булочка домашняя	60	4,70	8,90	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>1160</b>	<b>35,63</b>	<b>36,22</b>	<b>160,57</b>	<b>1083,14</b>	<b>0,53</b>	<b>26,39</b>	<b>45,43</b>	<b>10,7</b>	<b>208,73</b>	<b>572,9</b>	<b>171,32</b>	<b>8,16</b>	

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Дни по меню	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	35,00	30,76	178,30	1109,22	25,54	3,15	35,69	4,91	80,40	406,17	102,23	6,93
2 день	35,51	31,31	105,16	750,24	0,43	1,39	47,20	2,95	118,34	324,48	58,55	7,64
3 день	48,73	42,88	127,05	1114,63	0,41	18,42	0,06	4,91	189,75	448,5	144,76	10,01
4 день	35,90	32,38	123,28	915,11	0,44	35,61	48,77	16,32	193,94	626,91	266,81	13,73
5 день	66,35	24,73	206,26	1316,42	15,62	13,48	4,90	16,63	90,20	256,48	82,09	23,96
6 день	48,89	40,41	216,12	1221,01	0,49	2,59	3,66	5,24	366,93	606,07	106,39	10,46
7 день	11,02	11,84	113,16	694,27	0,35	16,48	23,50	1,25	84,91	450,07	112,43	7,89
8 день	42,88	41,91	163,17	1183,77	0,21	29,97	1176,30	9,66	185,30	403,94	150,74	12,44
9 день	28,93	25,56	108,18	771,44	0,11	10,24	211,22	7,76	106,59	269,68	91,87	4,93
10 день	35,63	36,22	160,57	1083,14	0,53	26,39	45,43	10,74	208,73	572,90	171,32	8,16
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>38,88</b>	<b>31,80</b>	<b>150,12</b>	<b>1015,93</b>	<b>4,41</b>	<b>15,77</b>	<b>159,67</b>	<b>8,04</b>	<b>162,51</b>	<b>436,52</b>	<b>128,72</b>	<b>10,62</b>