

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Токтайбелякская  
основная общеобразовательная  
школа»

\_\_\_\_\_ Сидоркин С.В.

«01» сентября 2022 г.

**Перспективное 12-дневное меню  
МБОУ «Токтайбелякская основная общеобразовательная школа»  
Куженерского района Республики Марий Эл**

**Сезон: осенне- зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-й день завтрак</b>	Каша овсян с маслом сливочным	200	4,2	7,8	19,8	229	302	0,15	-	0,02	20,1	109,7	48,3	0,7
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-
	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	96	0,001	-	0,04	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Конфеты шоколадные	80	1	16	66	180								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>9,75</b>	<b>24,48</b>	<b>135,35</b>	<b>695</b>								
						<b>26%</b>								
<b>1-й день обед</b>	Суп картоф. с горохом с курицей	250	6,1	5,6	22,3	168	139	0,24	11,5	-	31,6	87,0	34,3	2,1
			3,3	1,7	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Гуляш из говядины	100	6,9	3,3	2,0	68	437	0,05	3,1	-	12,2	11,5	21,5	-
	Макарон издел отвар с маслом	180	3,4	6,1	23,5	290	332	0,09	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
	Д/г: свекла тушеная	50	1,1	2,4	7,2	123	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Сок натуральный	200	1,0	-	27,4	112	707	0,04	8,0	-	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>26,15</b>	<b>19,7</b>	<b>109,8</b>	<b>921</b>								
						<b>34%</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1616</b>								
						<b>60%</b>								
<b>2-й день завтрак</b>	Оладьи со сметаной	200	5,6	6,9	29,2	360	733	0,1	-	0,03	9,9	41,7	7,0	0,55
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	72	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693	0,04	1,3	0,01	122,6	116,2	21,6	0,7
	Печенье без наполнителя	65	-	-	25,3	80		0,05	-	-	6,3	28,7	-	0,42

	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21,75</b>	<b>21,2</b>	<b>89,0</b>	<b>840</b>								
<b>2-й день обед</b>	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	124	0,1	31,0	0,02	35,8	45,7	20,1	0,8
	с мясом (говядина)		6,2	1,1	-	27		0,01	-	-	1,9	37,6	4,7	0,5
	Котлета, рубленая из бройлера - цыплят	100	8,1	7,6	7,6	164	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14
	Картоф пюре с маслом сливочн	250	3,2	6,8	22	270	520	-	24,3	0,02	40,4	96	32,4	1,05
	Д/г: огурцы соленые	50	0,14	-	0,66	42	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638							
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	96		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,24	8,48	80		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>23,16</b>	<b>20,2</b>	<b>89,86</b>	<b>891</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1731</b>								
<b>3-й день завтрак</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	18,7	16,5	39,1	420	358	0,05	1,2	0,8	39,3	27,3	49,7	24
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	705	0,02	0,6	-	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	48		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Фрукты свежие (груша)	120	0,4	0,3	9,5	97		0,02	2,5	-	9,5	8	6	1,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,22</b>	<b>18,56</b>	<b>76,62</b>	<b>652</b>								
<b>3-й день обед</b>	Суп картофельн с макаронными изделиями с курицей	250	2,9	2,5	21,0	120	140	1,61	16,5	0,01	18,3	64,4	24,0	1,1
			3,8	1,5	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Биточки рыбные (пикша)	100	24,4	0,28	-	150	388	0,2	-	0,02	16,4	164	24,6	0,5
	Гречка отварн с маслом сливочн	200	8,4	10,8	41,2	308	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2
	Д/г: кукуруза консервированная	50	2,2	-	11,2	29	515	-	4,8	-	-	50,5	-	-
	Компот из свеж плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	631	0,01	5,2	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	12,72	96		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	80		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>46,25</b>	<b>15,68</b>	<b>136,6</b>	<b>949</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1601</b>								
<b>4-й день завтрак</b>	Суп молочн с макар изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	160	0,08	1,6	0,01	152,8	129,9	20,7	0,4
	Сок натуральный	200	1,0	-	27,4	112	707	0,04	8,0	-	40	36	20	0,4
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	1	0,02	0,05	0,01	4,0	10,8	4,2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	80		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	149		0,04	60	-	-	34	23	13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>11,62</b>	<b>11,36</b>	<b>90,92</b>	<b>600</b>								
<b>4-й день обед</b>	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250	2,0	5,2	13,1	106	110	0,02	-	0,02	46,4	48,8	27,5	1,3
			3,8	1,5	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3

			0,3	2,0	0,3	21		-	-	0,01	8,6	6,0	0,8	-
	Плов (говядина)	250	9,0	11,75	37,5	210	443	0,15	7,5	-	33,3	331,5	80,0	4,0
	Д/г: зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	515	0,06	5,0	-	10,0	31,0	10,5	0,35
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	638							
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>21,07</b>	<b>21,15</b>	<b>113,05</b>	<b>751</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1356</b>								
						<b>50%</b>								
<b>5-й день завтрак</b>	Каша манная с маслом сливочн	200	3,6	6,1	22,8	221	302	0,05	-	0,02	7,2	29,5	5,9	0,3
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	686	-	2,8	-	3,1	1,5	0,8	-
	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	96	0,001	-	0,04	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Вафли артековские	100	5,0	25,0	65,0	188								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>13,25</b>	<b>31,78</b>	<b>137,55</b>	<b>673</b>								
						<b>25%</b>								
<b>5-й день обед</b>	Суп картофельный с крупой	250	0,55	0,31	2,5	128	138	0,023	1,6	-	158,3	16,4	36,8	0,4
	Куры отварные	100	19	7,4	0,4	146	487	0,1	11,6	0,1	27,3	276,3	30,7	2,4
	Рагу из овощей	200	3,2	7,3	15,3	187	224	0,09	26,2	0,05	37,6	56,9	25	0,9
	Д/г: свекла тушеная	50	1,1	2,4	7,2	123	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638							
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>28,8</b>	<b>18,01</b>	<b>84,1</b>	<b>938</b>								
						<b>34%</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1611</b>								
						<b>59%</b>								
<b>6-й день завтрак</b>	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	72	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33
	Макарон изделия отв с маслом	200	6,8	12,2	47,0	213	332	0,09	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692	0,02	0,6	-	60,3	45,0	7,0	0,02
	Печенье без наполнителя	100	-	-	25,3	123		0,05	-	-	6,3	28,7	-	0,42
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,12</b>	<b>24,9</b>	<b>119,2</b>	<b>698</b>								
						<b>26%</b>								
<b>6-й день обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,4	2,4	17,6	104	137	0,02	2,3	0,01	10,2	16,1	5,9	0,3
			2,4	2,7	3,1	47		0,02	0,2	-	4,7	62,2	7,6	0,9
	Сосиски отварные	100	5,5	11,9	0,8	266	413	-	-	0,01	18,0	16,5	10,0	0,9
	Каша пшенная с маслом сливочн	200	4,3	6,9	23,8	240	216	0,16	-	0,02	10,7	88,9	31,1	10,0
	Д/г: огурцы соленые	50	0,14	-	0,66	42	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-
Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05	

	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>19,29</b>	<b>24,5</b>	<b>88,26</b>	<b>1011</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1709</b>								
<b>7-й день завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	1	0,02	0,05	0,01	4,0	10,8	4,2	0,4
	Каша овсян с маслом сливочным	200	4,2	7,8	19,8	230	302	0,15	-	0,02	20,1	109,7	48,3	0,7
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693	0,04	1,3	0,01	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,24	8,48	88		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	60		0,04	60	-	-	34	23	13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>12,6</b>	<b>16,34</b>	<b>89,88</b>	<b>686</b>								
<b>7-й день обед</b>	Суп картоф. с горохом	250	6,1	5,6	22,3	168	139	0,24	11,5	-	31,6	87,0	34,3	2,1
	с курицей		3,3	1,7	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	8,6	0,1	-	128	374	-	-	-	-	-	-	-
	Рис отварн с маслом сливочным	200	1,8	3,0	19,2	152	511	0,05	-	0,03	5,1	83	27	0,6
	Д/г:кукуруза консервированная	50	2,2	-	11,2	29	515	-	4,8	-	-	50,5	-	-
	Компот из свеж плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	631	0,01	5,2	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>26,55</b>	<b>11</b>	<b>115,9</b>	<b>871</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1557</b>								
<b>8-й день завтрак</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	18,7	16,5	39,1	364	358	0,05	1,2	0,8	39,3	27,3	49,7	24
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	686	-	2,8	-	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Конфеты шоколадные	100	1,38	7,14	10,48	148		0,01	-	-	39,8	48,2	13,4	1,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>24,73</b>	<b>24,2</b>	<b>92,08</b>	<b>710</b>								
<b>8-й день обед</b>	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с курицей	250	3,0	4,5	20,1	135	132	-	17,5	-	20,0	-	25,8	1,0
	Шницель рубленый (говядина)	100	12,8	11,5	12,8	260	451	0,05	-	-	11,8	118,4	20,6	22,4
	Макар издел отв с масл сливочн	200	6,8	12,2	47,0	326	332	0,09	-	-	14,1	60,8	11,2	0,12
	Д/г: зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	21	515	0,06	5,0	-	10,0	31,0	10,5	0,35
	Сок натуральный	200	1,0	-	27,4	112	707	0,04	8,0	-	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,24	8,48	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>28,02</b>	<b>28,7</b>	<b>128,6</b>	<b>992</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1702</b>								
						<b>62%</b>								

<b>9-й день завтрак</b>	Блинчики с повидлом	200	6,1	11,6	38	292	728	0,12	-	0,06	19,6	78,8	11,4	1,1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	705	0,02	0,6	-	60	45,0	7,0	0,11
	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	96	0,001	-	0,04	2,4	3	0,05	0,02
	Вафли артековские	100	5,0	25,0	65,0	150								
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	96		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>13,95</b>	<b>38,44</b>	<b>137,27</b>	<b>731</b>		<b>27%</b>						
<b>9-й день обед</b>	Суп крестьянский с крупой	250	0,55	0,31	2,5	128	138	0,023	1,6	-	158,3	16,4	36,8	0,4
	Котлета, рубленая из бройлера - цыплят	100	8,1	7,6	7,6	164	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14
	Гречка отварная с маслом сливочным	200	8,4	10,8	41,2	308	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2
	Д/г: свекла тушеная	50	1,1	2,4	7,2	123	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	638							
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,24	8,48	80		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	96		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>21,67</b>	<b>21,5</b>	<b>108,1</b>	<b>1023</b>		<b>38%</b>						
<b>Итого за день</b>						<b>1754</b>		<b>65%</b>						
<b>10-й день завтрак</b>	Каша рисовая с маслом сливочн	200	2,2	6,0	23,7	217	302	0,03	-	0,02	3,2	51	16,5	0,3
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697	0,1	2,6	0,02	240	180	28,0	0,1
	Сыр порциями	50	6,9	8,7	-	180	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	96		0,04	60	-	-	34	23	13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,42</b>	<b>21,86</b>	<b>51,42</b>	<b>688</b>		<b>25%</b>						
<b>10-й день обед</b>	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	124	0,1	31,0	0,02	35,8	45,7	20,1	0,8
	со сметаной		0,3	2,0	0,3	21		-	-	0,01	8,6	6,0	0,8	-
	с курицей		3,3	1,7	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Жаркое по-домашнему (говяд)	250	20,85	9,75	6,0	330	436	30,5	-	-	31,8	302,0	58,2	4,5
	Д/г: огурцы соленые	50	0,14	-	0,66	42	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>31,14</b>	<b>18,4</b>	<b>59,4</b>	<b>815</b>		<b>30%</b>						
<b>Итого за день</b>						<b>1503</b>		<b>55%</b>						
<b>11-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>11-й день завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118	1	0,02	0,05	0,01	4,0	10,8	4,2	0,4
	Каша манная с маслом сливочн	200	3,6	6,1	22,8	221	302	0,05	-	0,02	7,2	29,5	5,9	0,3
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	686	-	2,8	-	3,1	1,5	0,8	-



