

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
1-й день завтрак	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								
Итого за завтрак		550	9,75	24,48	135,35	695								
						26%								
1-й день обед	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
Итого за обед		840	26,15	19,7	109,8	921								
						34%								
Итого за день						1616								
						60%								
2-й день завтрак	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
Итого за завтрак		555	21,75	21,2	89,0	840								
2-й день обед	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
Итого за обед		930	23,16	20,2	89,86	891								
Итого за день						1731								
3-й день завтрак	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
Итого за завтрак		570	22,22	18,56	76,62	652								
3-й день обед	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	
Итого за обед		880	46,25	15,68	136,6	949								
Итого за день						1601								
4-й день завтрак	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
Итого за завтрак		630	11,62	11,36	90,92	600								
4-й день обед	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
Итого за обед		850	21,07	21,15	113,05	751								
Итого за день						1356								
						50%								
5-й день завтрак	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								
Итого за завтрак		577	13,25	31,78	137,55	673								
						25%								
5-й день обед	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
Итого за обед		900	28,8	18,01	84,1	938								
						34%								
Итого за день						1611								
						59%								
6-й день завтрак	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
Итого за завтрак		590	19,12	24,9	119,2	698								
						26%								
6-й день обед	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	

9-й день завтрак	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
Итого за завтрак		570	13,95	38,44	137,27	731									
						27%									
9-й день обед	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
Итого за обед		880	21,67	21,5	108,1	1023									
						38%									
Итого за день						1754									
						65%									
10-й день завтрак	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
Итого за завтрак		580	17,42	21,86	51,42	688									
						25%									
10-й день обед	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
Итого за обед		850	31,14	18,4	59,4	815									
						30%									
Итого за день						1503									
						55%									
11-й день	Завтрак														
11-й день завтрак	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	-	

