

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Токтайбелякская  
основная общеобразовательная  
школа»

\_\_\_\_\_ Сидоркин С.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

**Сезон: осенне - зимний**

**Возрастная категория: 7- 11 лет**

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	150/5	4,2	7,8	19,8	172	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	20	1,4	0,2	9,0	45		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Конфеты шоколадные	100	1,38	7,14	10,48	148								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>8,58</b>	<b>15,42</b>	<b>71,33</b>	<b>560</b> <b>23,7 %</b>								
<b>1-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
	Гуляш из говядины	90	6,9	3,3	2,0	53	437	0,05	3,1	-	12,2	11,5	21,5	-
	Макарон издел отвар с маслом	150	3,4	6,1	23,5	212	332	0,09	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
	д/г: свекла тушеная	60	2,2	4,8	14,1	148	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	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>27,1</b>	<b>22,1</b>	<b>117,8</b>	<b>842</b> <b>35%</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1402</b> <b>58,7 %</b>								
<b>2-й день завтрак</b>	Оладьи со сметаной	150/20	5,6	6,9	29,2	270	733	0,1	-	0,03	9,9	41,7	7,0	0,55
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	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	20	1,4	0,2	9,0	45		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>20,2</b>	<b>21</b>	<b>105,8</b>	<b>740</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	90	8,1	7,6	7,6	131	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14
	Картоф пюре с маслом сливочн	150/7	3,2	6,8	22	161	520	-	24,3	0,02	40,4	96	32,4	1,05
	Д/г: огурцы соленые	60	0,2	-	0,8	50	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638	0,01	0,5	-	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,7	89		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	95		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>837</b>	<b>25,9</b>	<b>20,6</b>	<b>109,1</b>	<b>765</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1505</b>								
<b>3-й день завтрак</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	18,7	16,5	39,1	273	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	3,5	0,5	24,5	117		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	2,5	-	9,5	8	6	1,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>18,9</b>	<b>90,4</b>	<b>519</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)	90	22	0,3	-	135	388	0,2	-	0,02	16,4	164	24,6	0,5
	Гречка отварн с маслом сливочн	150	8,4	10,8	41,2	200	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2
	Д/г:кукуруза консервированная	60	26	-	13,4	35	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	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>67,5</b>	<b>15,7</b>	<b>139,6</b>	<b>792</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1305</b>								
<b>4-й день завтрак</b>	Суп молочн с макар изделиями	200	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	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	60		0,04	60	-	-	34	23	13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,5</b>	<b>11,4</b>	<b>91</b>	<b>478</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)	200	2,9	3,8	9,4	84	443	0,15	7,5	-	33,3	331,5	80,0	4,0
	Д/г: зеленый горошек	60	1,8	0,1	3,8	43	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	0,02	0,8	-	32	29,2	21	0,64
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,3	111		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,5	117,5		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>17,92</b>	<b>13,6</b>	<b>105,1</b>	<b>631</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1109</b>								
						<b>47,3%</b>								
<b>5-й день завтрак</b>	Каша манная с маслом сливочн	150/5	3,6	6,1	22,8	166	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	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Вафли артековские	68	4,3	21,3	55	128								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,4</b>	<b>28,08</b>	<b>128,4</b>	<b>558</b>								
						<b>23%</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	150	3,2	7,3	15,3	140	224	0,09	26,2	0,05	37,6	56,9	25	0,9
	д/г: свекла тушеная	60	2,2	4,8	14,1	148	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638	0,01	0,5	-	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,0	45		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,35</b>	<b>20,21</b>	<b>82,5</b>	<b>778</b>								
						<b>32%</b>								
<b>Итого за день</b>						<b>1336</b>								
						<b>55%</b>								
<b>6-й день завтрак</b>	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33
	Макарон изделия отв с маслом	150	3,4	6,1	23,5	212	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	65	-	-	25,3	80		0,05	-	-	6,3	28,7	-	0,42
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>105,6</b>	<b>690</b>								
						<b>28%</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
	Мясо отварное	90	28	5,2	-	158	411	0,09	0,5	-	15,5	266	32,8	3,8
	Каша пшенная с маслом сливочн	150	4,3	6,9	23,8	180	216	0,16	-	0,02	10,7	88,9	31,1	10,0
	Д/г: огурцы соленые	60	0,2	-	0,8	50	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05	



<b>день</b>						<b>61%</b>									
<b>9-й день завтрак</b>	Блинчики с повидлом	150/30	6,1	11,6	38	219	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	60	5,0	25,0	65,0	150									
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67			0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71			0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,9</b>	<b>38,88</b>	<b>155,65</b>	<b>660</b>									
						<b>28%</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	90	8,1	7,6	7,6	131	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14	
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,2	200	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2	
	д/г: свекла тушеная	60	2,2	4,8	14,1	148	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638	0,01	0,5	-	16,0	17,9	7,2	0,5	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67			0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71			0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>22,65</b>	<b>19,32</b>	<b>113,1</b>	<b>735</b>									
						<b>31 %</b>									
<b>Итого за день</b>						<b>1395</b>									
						<b>59 %</b>									
<b>10-й день завтрак</b>	Каша рисовая с маслом сливочн	150/5	2,2	6,0	23,7	163	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	30	6,9	8,7	-	108	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71			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>515</b>	<b>18,00</b>	<b>22,00</b>	<b>56,40</b>	<b>521</b>									
						<b>22%</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)	200	20,85	9,75	6,0	264	436	30,5	-	-	31,8	302,0	58,2	4,5	
	Д/г: огурцы соленые	60	0,2	-	0,8	50	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67			0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71			0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>30,05</b>	<b>18,35</b>	<b>60,3</b>	<b>665</b>									
						<b>30%</b>									
<b>Итого за день</b>						<b>1186</b>									
						<b>52%</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	150/5	3,6	6,1	22,8	166	302	0,05	-	0,02	7,2	29,5	5,9	0,3	



