

«Утверждаю»

И.О. директора МБОУ «Ивансолинская основная общеобразовательная школа»

*Полицарпова Л.А.* Полицарпова Л.А.

« 31 » « *Июль* » 2022 год

Перспективное 12-дневное меню МБОУ "Ивансолинская основная общеобразовательная школа"  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Осенне-зимнее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
508	Каша гречневая с маслом	150	6,0	4,24	11,54	177	0,2	1,72	0	0	17,6	141	166,7	3,2
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
698	Йогурт	200	7,3	6	24,6	98	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	4,85	60	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего 525</b>		<b>23,5</b>	<b>28,7</b>	<b>59,27</b>	<b>532</b>	<b>22,6%</b>							
	<b>Обед</b>													
87 за 2012г	Суп с рыбными консервами (сайра в масле)	250	6,2	7,7	18,3	167	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0
413	Котлеты мясные (п/ф)	90	15	23	2	131	0	0	0,01	0	18	16,5	10	6,9
332	Макар изд отвар с маслом	150	0,8	2,2	27,0	238	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего 860</b>		<b>28,79</b>	<b>34,20</b>	<b>88,86</b>	<b>857</b>	<b>35%</b>							
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>52,29</b>	<b>62,90</b>	<b>148,13</b>	<b>1389</b>	<b>57,6%</b>							



<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
332	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	0,55	0,65	19,08	245	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
97	Сыр порциями	30	3,45	4,35	0	54	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
	Конфеты шоколадные	20	1,7	8,65	13,1	98	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	4,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>10,02</b>	<b>7,57</b>	<b>62,81</b>	<b>588</b>	<b>25%</b>							
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из св. капусты с тушенкой (говядина)	220	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	со сметаной	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
369	Рыба отварная (горбуша)	90	7,2	5,7	0	145	0,2	0	0,02	0	16,4	164	24,6	0,5
216	Картофель тушеный	150	4,2	2,8	37,0	242	0,14	21,0	0,05	0	24,1	86,5	29,3	1,2
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	4,58	84	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>815</b>	<b>22,49</b>	<b>19,70</b>	<b>76,56</b>	<b>826</b>	<b>33,7%</b>							
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>32,51</b>	<b>27,27</b>	<b>138,37</b>	<b>1414</b>	<b>58,7%</b>							
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
337	Яйца вареные	1шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
163	Суп молочный с мак. изд.	250	7,0	9,0	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0	152,8	129,9	20,7	0,4
694	Какао с молоком сгущен	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119	109,4	20,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	4,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>	<b>535</b>	<b>19,0</b>	<b>18,32</b>	<b>73,08</b>	<b>529</b>	<b>22,5%</b>							
	<b>Обед</b>													
134	Суп крестьянски с крупой с мясом (говядина)	220	9,35	6,71	16,8	175	0	1,6	0	0	160,2	54,0	41,5	0,9
	со сметаной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
499	Котлета куриная	90	13,9	10,1	13,65	131	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,44
508	Гречка отварная с маслом	150	1,2	4,4	44,9	136	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
515	д/г Кукуруза консервированная	60	1,1	0	5,6	15	0	2,4	0	0	0	25	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>38,7</b>	<b>25,61</b>	<b>132,05</b>	<b>759</b>	<b>32,3%</b>							
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>57,7</b>	<b>43,93</b>	<b>205,13</b>	<b>1288</b>	<b>54,8%</b>							

<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	68	0,06	26	0	0	0	32	22	18
355	Вареники ленивые отварные с маслом	150	0,8	0,91	9,87	108	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	0,25
	Вафли	30	1,6	1,3	6,02	125	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
692	Кофейный нап с молоком	200	2,5	3,6	28,7	114	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,08	4,85	85	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	<b>Всего</b>	<b>525</b>	<b>6,42</b>	<b>5,89</b>	<b>56,69</b>	<b>590</b>	<b>25,1%</b>							
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	240	3,0	4,5	17,4	139	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
437	Гуляш из говядины с соусом томатным	90	7,0	3,3	2,0	66	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом	150	2,4	4,0	25,6	152	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
214	д/г капуста тушеная	60	1,25	2,3	5,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>18,9</b>	<b>16,7</b>	<b>89,35</b>	<b>779</b>	<b>36,5</b>							
<b>Итого за шестой день</b>			<b>25,32</b>	<b>22,59</b>	<b>146,04</b>	<b>1369</b>	<b>61,6%</b>							
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
728	Блинчики с мол. сгущен	35/165	1,12	3,8	54,3	245	0,13	0,2	0,01	0	79,3	120,5	18,2	1,14
648	Йогурт	200	7,3	6	24,6	98	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,07	0,36	2,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>19,1</b>	<b>96,2</b>	<b>633</b>	<b>22,8%</b>							
	<b>Обед</b>													
140	Суп кар с макар.изделием с курицей (бр.цыпленок)	230	5,6	4,1	26,3	156	0,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1
		20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	3,4	33,5	3,9	0,3
451	Биточки рубленные мясные (говядина)	90	8,0	7,2	8,0	130	0,03	0	0	0	7,4	74,0	12,9	14,0
224	Рагу из овощей с маслом	160	5,6	12,6	26,6	167	0,16	34,1	0,06	0	48,9	73,95	32,4	1,2
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>27,99</b>	<b>26,2</b>	<b>87,16</b>	<b>823</b>	<b>33,5%</b>							
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>47,66</b>	<b>45,3</b>	<b>183,36</b>	<b>1456</b>	<b>56,3%</b>							

<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
337	Яйца вареные	1шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	171	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	173	0,04	0,01	1,3	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	80	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	<b>Всего</b>	<b>565</b>	<b>22,15</b>	<b>18,7</b>	<b>96,4</b>	<b>565</b>	<b>24,04%</b>							
	<b>Обед</b>													
139	Суп картоф. с горохом	230	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	с тушенкой (говядина)	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
487	Куры(цыплята)отварные	90	4,2	0,5	0,3	73	0,05	5,8	0,05	0	13,6	13,8	15,4	487
216	Картофель тушеный	150	4,2	12,8	37,0	242	0,14	21,0	0,05	0	0	86,5	29,3	1,2
515	д/г Зеленый горошек	60	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>		<b>24,05</b>	<b>23</b>	<b>85,25</b>	<b>760</b>	<b>33,4%</b>							
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>810</b>	<b>46,2</b>	<b>41,7</b>	<b>181,65</b>	<b>1325</b>	<b>57,44%</b>							
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>													
358	Сырники из творога с маслом сливочным	200	8,12	6,85	10,2	178	0,08	1,8	1,2	0	59	41	74,6	36
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	68	0,06	26	0	0	0	32	22	18
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	162	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>15,81</b>	<b>12,69</b>	<b>75,62</b>	<b>588</b>	<b>25%</b>							
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из св. капусты	220	2,0	5,2	13,1	116	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с тушенкой (говядина)	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
	сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
394	Тефтели рыбные (горбуша)	90	17,2	5,7	0	134	0,2	0	0,02	0	16,4	164,0	24,6	0,5
511	Рис отварной с маслом	150	1,8	3,0	20,1	114	0,045	0	0,03	0	5,1	82,95	27,0	0,6
515	д/г Кукуруза консервированная	60	1,1	0	5,6	15	0	2,4	0	0	0	25	0	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Вафли	25	3,2	2,6	16,02	250								
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>835</b>	<b>33,85</b>	<b>22,5</b>	<b>113,82</b>	<b>956</b>	<b>34,9%</b>							
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>49,66</b>	<b>35,19</b>	<b>189,44</b>	<b>1544</b>	<b>59,9%</b>							

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша из хлопьев «Геркулес» мол. с маслом	200	4,2	7,8	19,8	229	0,25	0	0,02	0	0	0	51,8	302
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
698	Йогурт	200	7,3	6	24,6	198	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,08	4,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>31,82</b>	<b>33,73</b>	<b>539</b>	<b>22,9%</b>							
	<b>Обед</b>													
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	240	1,35	6,71	16,8	175	0	1,6	0	0	160,2	54,0	41,5	0,9
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
437	Гуляш из говядины с соусом томатным	90	7,0	3,3	2,0	66	0	0	0,01	-	67	91,9	33	1,6
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,8	12,2	27,0	245	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	15,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	4,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>840</b>	<b>23,01</b>	<b>25,17</b>	<b>84,98</b>	<b>833</b>	<b>34,2%</b>							
	<b>Итого за десятый день</b>		<b>44,31</b>	<b>57,52</b>	<b>118,71</b>	<b>1372</b>	<b>57,1%</b>							
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>													
337	Яйца вареные	1шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
302	Каша пшеничная маслом сливочным	200	1,2	14,4	14,9	152	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	173	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	4,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>14,0</b>	<b>33,4</b>	<b>68,28</b>	<b>582</b>	<b>24,8%</b>							
	<b>Обед</b>													
139	Суп картофельный с горохом	250	1,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	4,75	16,25	10,0	330	30,5	0	0	0	31,8	302,0	58,2	4,5
536	д/г свекла тушеная	60	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>12,4</b>	<b>26,45</b>	<b>92,9</b>	<b>840</b>	<b>30,81%</b>							
<b>ИТОГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>26,4</b>	<b>59,85</b>	<b>161,18</b>	<b>1422</b>	<b>55,61%</b>							

<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	1,2	14,4	14,9	139	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Конфеты шоколадные	45	1,7	8,65	13,1	230	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,08	4,85	73	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>10,0</b>	<b>27,48</b>	<b>53,6</b>	<b>573</b>	<b>24,4%</b>							
	<b>Обед</b>													
719	Пельмени (п/ф) отварные в бульоне	50/200	4,8	6,5	8,5	114	0	3,95	0	0	0	0	0	0
388	Биточки рыбные (горбуша)	90	9,1	6,16	10,64	121	0,06	0,5	0,03	0	16,5	120,4	19,0	1,5
224	Овощное рагу с маслом сливочным	150	5,6	12,6	26,6	235	0,16	45,4	0,08	0	65,2	98,6	43,2	224
515	д/г Зеленый горошек	60	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	15,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	2,72	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	9,44	108	0,04	0	0	0	8,0	26	5,6	0,44
	<b>Всего</b>	<b>830</b>	<b>26,31</b>	<b>26,04</b>	<b>76,85</b>	<b>844</b>	<b>34,6%</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>36,31</b>	<b>53,52</b>	<b>130,45</b>	<b>1417</b>	<b>59,0%</b>							
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ</b>			<b>42,6</b>	<b>42,78</b>	<b>157</b>	<b>1386</b>	<b>57,6%</b>							