


 Утверждаю
 Директор МБОУ «Иштымбальская основная
 общеобразовательная школа»
 Г.В. Королёв/
 2023 г.

Перспективное 12-тидневное меню
МБОУ «Иштымбальская основная общеобразовательная школа» Куженерского района Республики Марий Эл

Сезон: осень-зима

первая неделя

Возрастная категории от 12 до 18 лет

№ рец. от 2004 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
96	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
302	Каша молочная из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	250	7	13	33	334	0,2	0	0,02	0	26,8	146,26	64,4	0,93
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Печенье без наполнителя	55	4,15	4,4	37,8	209	0,04	0	0	0	4,95	22,55	0	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,6	32	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	555	18,67	22,86	127,09	879	(32,3%)							
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250	12,3	6,7	22,3	168	0,24	11,5	0	0	31,6	87	34,3	2,1
487	Куры (цыплята) отварные	100	14,8	0,31	0,87	102	0,07	8,1	0,07	0	19	193	21,6	1,7
332	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	47,0	271	0,12	0	0	0	14,4	60,8	11,2	1,2
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
536	Свекла тушеная	100	3,6	8,0	24,0	146	0,04	11,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
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	20	1,1	0,2	6,6	32	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	96	0,12	0	0	0	20	65	14	1,1
	Всего:	960	43,94	28,47	154,25	956	(35%)							
	Итого за первый день:		62,61	51,33	281,34	1630	60,0%							

2-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	7,8	10,05	0	106	0,01	0,84	0,07	0	315	162,2	15	0,33
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26,0	0	0	0	32,0	22,0	18,0
733	Оладьи с молоком сгущенным	200	7,3	20,1	40,0	377	0,09	0	0,02	0	10,3	44,5	8	7,3
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0,35	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Всего: 560		18,08	30,82	86,01	680	25,0%							
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом куриным со сметаной	220	2,0	5,2	13,1	118	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
		20	3,8	1,5	0,1	30	0,01	0	0,01	0	18,3	62,4	24	1,1
		10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
374	Рыба тушеная с овощами (пикша)	100	11	6,1	2,58	100	0,14	5,6	0	0	67,66	0	0	1,14
217	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	5,48	18,04	43,17	294	0,17	42	0,07	0	38	138,02	52,37	1,94
515	д/г Кукуруза консервированная	100	4,4	0	22,4	58	0	4,8	0	0	0	50	0	0
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	8,0	14,0	8,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	48	1,2	0	0	0	14	50,4	19,8	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0,24	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14
	Всего: 910		31,91	33,41	124,66	817	(30, 0%)							
Итого за второй день:			49,99	64,23	210,76	1497	(55,0%)							
3-й день	Завтрак													
337	Яйца варёные	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
358	Сырники из творога с молоком сгущ	200	24,45	20,55	30,7	226	0,09	0,75	0,06	0	188,7	312,6	39,75	0,9
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45	7	0,1
	Хлеб ржаной	60	7,3	1,3	44,0	96	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	144	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Всего: 560		43,81	31,59	133,52	681	(25,0%)							
	Обед													
140	Суп карт с макаронными изделиями с курицей	250	6,7	4,0	21,1	150	1,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24	1,1
443	Плов из говядины	280	3,6	7,7	11,7	138	0,06	3	0	0	13,3	132,6	32	1,6
515	д/г Горошек зеленый консервирован.	100	3,0	0,2	6,3	72	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
638	Компот из сушеных плодов или ягод (изюм)	200	0,36	0	4,3	106	0,01	6	15,2	0	12	10,4	0,3	638
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,6	32	1	0	0	0	11,63	2,7	16,5	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Вафли	75	1,92	1,68	48,06	269	0,05	0	0	0	20	66	2	0,6
	Всего 945		18,2	13,96	108,0	815	(30%)							
Итого за третий день:			62,01	45,55	241,52	1496	55,0%							

4-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	60	9,4	4,6	22,3	178	43	0	0,03	0	42,7	110,6	42,2	3,3
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,73	9,2	31,73	192	0,04	0	0,03	0	14,27	118,53	41,47	1,33
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,1	0,8	0	0	2,8	1,5	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	96	0,12	0	0	0	20	65	14	1,1
	Пряники заварные	30	1,44	2,84	23,31	105	0,01	0	0	0	2,7	12,3	12,3	0,18
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,6	32	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Всего:	550	21,01	17,2	112,42	663	(24,4%)							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, со сметаной	250	8,5	7,4	10,3	153	0,1	31	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
487	Куры (цыплята) отварные	100	13,3	5,18	0,28	146	0,07	8,1	0,07	0	19	193	21,6	1,7
508	Гречка отварная с маслом	200	13,2	17,4	55	308	0,32	0	0,04	0	17,4	226,4	15	5
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	1,8	0
576	Огурцы соленые	100	0,07	0	0,33	24	0	0	0	0	6,25	5,0	0	0,75
638	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,6	32	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:		40,12	39,33	138,54	870	(32,0%)							
Итого за четвертый день:	940		61,13	56,53	250,96	1533	(56,4%)							
5-й день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
160	Суп молочный с макар. изделиями.	250	7,0	8,0	25	117	0,08	1,6	0,01	0	153,8	129,9	20,7	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	50	2,76	0,5	16,52	80	0,8	0	0	0	4,65	16,8	6,6	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,46	24,86	120	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	560	18,46	14,04	106,13	573	(21,1%)							
	Обед													
140	Суп картофельный с бобовыми с мясом (курица)	250	9,9	7,1	22,4	198	0,24	11,5	0	0	31,6	87	34,3	2,1
388	Биточки рыбные (пикша)	100	17,2	2,2	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0,04
217	Картофель и овощи тушеные в соусе	230	5,48	18,04	43,17	318	0,17	42	0,07	0	38	138,02	52,37	1,94
515	д/г Кукуруза консервированная	100	2,2	0	11,2	58	0	4,8	0	0	0	50	0	0
684	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	4,38	0,78	26,4	48	1	0	0	0	11,63	2,7	16,5	0,96
	Хлеб пшеничный	30	4,55	0,48	29,82	84	0,1	0	0	0	17,5	32,5	10	0,58
	Всего:	940	44,01	28,6	154,29	860	(31,6%)							
Итого за пятый день:			62,47	42,64	260,42	1433	(52,7%)							

8-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	13	13.41	0	106	0,02	1.4	0,11	0	525	270.3	25	0,55
733	Оладьи с молоком сгущенным	200	7,5	15.66	53.2	377	0,15	0	0,04	0	22,4	68,3	14	1,06
686	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	3.1	0.8	0	0	2.8	1.5	0	0
	Вафли	120	0,26	0	49,02	105	0	0	0	8.25	37.58	0	0.55	0
	Всего: 550		21.06	29.07	117.42	648	(23.8%)							
	Обед													
139	Суп крестьянский с крупой с говядиной, со сметаной	250	9,85	6,41	23,3	201	0,16	25,7	0,01	0	178,4	77,7	47,6	1,6
492	Плов из курицы	280	6.66	7.7	15	150	0.14	4.16	0.04	0	31	304.66	41.5	2.34
515	д/г Кукуруза консервированная	100	2,2	0	11,2	58	0	4,8	0	0	0	50	0	0
638	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Печенье без наполнителя	65	2.2	2.28	46.18	236	0.07	0	0	0	8.25	37.58	0	0.55
	Хлеб ржаной	30	4.38	0.78	26.4	48	1	0	0	0	11.63	2.7	16.5	0.96
	Хлеб пшеничный	30	4.55	0.48	29.82	72	0,1	0	0	0	17.5	32.5	10	0,58
	Всего: 955		30,04	17.65	208.22	815	(30%)							
Итого за восьмой день:			51.1	46.72	325.64	1463	(53,8%)							
9-й день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,001	0	0,04	0	2.4	3	0.05	0,02
358	Сырники из творога с маслом сл.	200	24.45	20.55	30.7	226	0.09	0.75	0.06	0	188.7	312.6	39.75	0.9
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,3	17,3	120	0,1	0	0	0	17,5	32,5	10	0,58
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26,0	0	0	0	32,0	22,0	18,0
	Всего: 560		26.67	17.93	102,86	673	(24,7%)							
	Обед													
140	Суп карт с макаронными изделиями с мясом (курица)	250	6,7	5,0	21,1	150	1,62	16,5	0,02	0	21,7	99,9	27,9	1,4
437	Гуляш из говядины	100	9.66	4.62	2.8	149	0.07	0	0	0	12.2	11.5	21.9	2.9
511	Рис отварной с маслом	200	2,4	4,0	25,6	189	0,06	3,1	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
515	д/г Горошек зеленый консервирован.	100	3	0,2	6,3	72	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.8	124	0.01	0.5	0	0	16	17.9	7.2	0.5
	Хлеб ржаной	30	4.38	0.78	26.4	48	1.2	0	0	0	14	50.4	19.8	1.15
	Хлеб пшеничный	30	4.55	0.48	29.82	72	0,1	0	0	0	17.5	32.5	10	0,58
	Всего: 910		31.29	15.08	152.88	812	(30,0%)							
Итого за девятый день:			57.96	33.01	255,74	1485	(54,7%)							

10-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	13	13.41	0	106	0,02	1.4	0,11	0	525	270.3	25	0,55
302	Каша молочная манная с маслом	250	5.52	10.04	35.06	205	0.08	0	0.03	0	11.4	45.22	9.05	0.46
684	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	6.6	32	1	0	0	0	11.63	2.7	16.5	0.96
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	48	0,1	0	0	0	17.5	32.5	10	0,58
	Вафли	60	3.2	20.8	80.4	120	0.05	0	0	0	20	66	2	0.6
	Всего 580		24.64	24.27	91.66	593	(21,8%)							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, со сметаной	250	8,5	7,4	10,3	153	0,1	31	0.02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
394	Тефтели рыбные (пикша)	100	24.08	7.98	0	123	0.28	0	0.02	0	22.96	229	34.44	0.7
508	Гречка отварная с маслом	200	13,2	15,4	56	308	0,32	0	0,04	0	17,4	226,4	15	5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	8,0	14,0	8,0	0,6
576	Огурцы соленые	100	0,07	0	0,33	14	0	0	0	0	6,25	5,0	0	0,75
	Хлеб ржаной	35	1,93	0,35	11,55	56	0.03	0	0	0	3.5	12.6	4.95	0.29
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	84	0,1	0	0	0	17,5	32,5	10	0,58
	Всего: 920		51.37	32.12	113.78	814	(30%)							
	Итого за десятый день:		76.01	56.39	205.44	1407	(51,8%)							
11-й день	Завтрак													
337	Яйца варёные	40	5	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0	22	76.8	4.8	1
160	Суп молочный с макарон изделиями.	250	7,0	8,0	25	146	0.08	1.6	0.01	0	153.8	129.9	20.7	0.4
690	Кофейный напиток на молоке сгущ.	200	2.4	3.6	27.9	148	0.02	0.02	0.01	0	86.5	61.3	9.5	0.1
	Печенье без наполнителя	55	4,15	4,4	37,8	209	0.04	0	0	0	4.95	22.55	0	0.33
	Хлеб ржаной	25	1.1	0.2	6.6	32	1	0	0	0	11.63	2.7	16.5	0.96
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	9.94	72	0.12	0	0	0	20	65	14	1.1
	Всего: 575		26,17	20,98	107,54	570	(21.0%)							
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой с мясом (курица)	250	4,15	1.67	3.6	168	0.004	1.6	0	0	151.7	7.5	25	0.2
451	Тефтели (говядина)	100	11.2	14.08	11.2	186	0.04	0	0	0	10.36	103.6	18.06	19.6
332	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	47,0	271	0,12	0	0	0	14,4	60,8	11,2	1,2
515	д/г Кукуруза консервированная	100	2,2	0	11,2	58	0	4,8	0	0	0	50	0	0
638	Компот из суш плод или ягод (изюм)	200	0.36	0	4.3	109	0.01	6	15.2	0	12	10.4	0.3	638
	Хлеб ржаной	30	4.38	0.78	26.4	48	1	0	0	0	11.63	2.7	16.5	0.96
	Хлеб пшеничный	30	4.55	0.48	29.82	72	0.03	0	0	0	3.5	12.6	4.95	0.29
	Всего: 870		33.64	29.21	133,52	912	(33.5%)							
	Итого за одиннадцатый день:		59.81	50.19	241,06	1458	(56,7%)							

12-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	60	9,4	4,6	22,3	178	43	0	0,03	0	42,7	110,6	42,2	3,3
302	Каша молочная пшённная с маслом	250	4,3	6,9	23,8	293	0.27	1.8	0.06	0	177.6	237.6	58.92	1.44
705	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.6	0	0	60.3	45	7	0.11
	Хлеб ржаной	30	4.38	0.78	26.4	48	1.2	0	0	0	14	50.4	19.8	1.15
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	48	0,1	0	0	0	17.5	32.5	10	0,58
	Всего: 570		21.2	14.6	99.74	654	(24,0%)							
	Обед													
124	Рассольник «Ленинградский» с говядиной,со сметаной	250	7,1	8,0	10,5	186	0.13	17.5	0.04	0	38,3	147.3	49.8	2,1
488	Птица тушеная в соусе с овощ	280	12.72	9.38	0.37	118	0.17	18.7	0.08	0	45.86	264	51.2	3.33
515	д/г Горошек зеленый консервирован.	100	3	0,2	6,3	72	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
684	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	62	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Конфета шоколадная	50	3.45	18	26.2	274	0.04	0	0.2	0	198	241	67	5
	Хлеб ржаной	20	3	0.52	18	32	0.08	0	0	0	9.33	33.6	13.2	0.77
	Хлеб пшеничный	30	4.38	0.78	26.4	72	1.2	0	0	0	14	50.4	19.8	1.15
	Всего: 850		33.95	36.88	109,07	816	(30,0%)							
	Итого за двенадцатый день:		55.15	51.48	208,81	1470	(54,0%)							
	Итого в среднем за 12 дней:		56.74	55.41	234.26	1411	(60,0%)							