


 «УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ «Токаевская СОШ»  
 Н.С. Зарипов  
 «30» 2021 год

### Десятидневное меню рационов питания для обучающихся

**Сезон: осенний**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,87
Булочка домашняя	769	50	3,72	6,58	30,45	196	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
<b>итого:</b>			6,22	10,18	59,15	348	0,02	1,08	0,1	0,52	69,87	51,09	40,92	1,36
<b>обед</b>														
Котлеты из говядины с соусом	13	413*	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15
Макаронные изделия отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,92	0,76	12,37	9,80	54,34	0,99
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			94,18	15,8	122,03	463,2	165,06	0,21	1,07	3,32	48,5	60,75	174,37	56,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Второй день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Чай сладкий с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Коржик молочный		50	11,2	9	41,7	195,00	4,4	2,7	0,00	3,4	1,5	1,4	4,9	2,8	
<b>итого:</b>			12,8	10,65	59,06	281	4,42	2,72	0,75	3,4	66,75	12,8	58,14	3,7	
<b>обед</b>															
Щи из св.капусты с картоф. со смет	7	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	
Компот из кураги	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66	
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48	
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16	
<b>итого:</b>			211,41	6,61	87,11	332,22	79,06	0,22	0,28	16,38	195,34	77,19	228,49	46,41	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Третий день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Витушки сдобные	2*	50	2,4	14,1	30,2	257	10,00	0,045	0,00	0,45	1,5	1,4	3,9	0,7	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,87	
<b>итого:</b>			4,9	17,7	58,9	409	10,02	1,045	0,1	0,45	62,5	46,4	10,9	1,57	
<b>обед</b>															
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57	
Плов из говядины	492*	200	27,03	8,99	37,44	341,33	0,21	0,12	6,40	1,80	34,56	60,40	258,75	1,76	
Компот из чернослива	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66	
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48	
<b>итого:</b>			35,78	19,86	122,82	718,33	0,26	0,27	15,5	7,96	101,49	104,34	428,77	7,47	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Плюшка московская		50	2,5	10,3	18	174,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с сахаром с лимоном	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
<b>итого:</b>			2,7	10,35	33,01	231	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
<b>обед</b>														
Рыба отварная с маслом	17	371*	80 (50/30)	12,56	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11
Салат из белокочанной капусты	4	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99
Пюре картофельное	21	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			298,64	17,51	94,53	297,38	347,7	0,22	0,99	39,33	64,14	144,87	199,33	277,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Кексик		50	5	5,5	73	157	28,2	0,039	0,0	0,364	6,92	3,82	27,1	0,367
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,87
<b>итого:</b>			7,5	9,1	101,7	309	28,22	1,039	0,1	0,364	67,92	48,82	34,1	1,237
<b>обед</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	20	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51
Салат из св.помидоров	15	71*	60	0,59	3,69	2,14	44,52	0	0,03	10,06	2,72	11,21	9,76	20,77
Гуляш из говядины	388*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			228,73	20,24	87,69	434,22	315,53	0,18	1,53	15,17	75,98	74,09	405,12	234,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Шестой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Булка ярославская		50	6,5	10,5	58,2	216,7	36,4	0,085	0,06	0,084	27,66	30,06	91,6	1,63
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
<b>итого:</b>			6,7	10,55	73,21	273,7	36,4	0,085	0,16	0,084	32,91	34,46	99,84	2,5
<b>обед</b>														
Котлеты отварные	13	413*	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15
Рис отварной	511*	200	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из кураги	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			92,54	17,21	143,89	556,2	165,08	0,17	0,05	3,19	53,43	87,38	236,33	55,96
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Ватрушка с творогом	741*	50	8,46	7,31	31,90	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	913,93	105,74	0,80
Чай сладкий с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
<b>итого:</b>			10,06	8,96	49,26	315	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	925,33	158,98	1,7
<b>обед</b>														
Суп картофельный с вермишелью	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Сыр порциями	54	97	15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			28,69	8,95	90,04	348	54,06	0,93	11,6	2,06	72,528	212,07	208,46	88,43

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Восьмой день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Баранки		50	11,2	9	41,7	195,00	4,4	2,7	0,00	3,4	1,5	1,4	4,9	2,8	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,87	
<b>итого:</b>			13,7	12,6	70,4	347	4,42	3,7	0,1	3,4	62,5	46,4	11,9	3,67	
<b>обед</b>															
Жаркое по-домашнему		250	16,2	13,8	15,7	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Компот из чернослива	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,0	0,02	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48	
<b>итого:</b>			24,24	14,6	93,78	535	0,08	0,14	0,4	2,09	79,75	61,23	218,54	6,41	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Девятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
Кольцо песочное	2*	50	2,4	14,1	30,2	257	10,00	0,045	0,00	0,45	1,5	1,4	3,9	0,7	
Чай с сахаром с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
<b>итого:</b>			2,66	14,16	45,42	316	10	0,045	2,9	0,45	9,55	6,64	13,68	1,61	
<b>обед</b>															
Гуляш из говядины	388*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86	
Каша гречневая рассыпчатая	20	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	
Салат из св.огурцов	13	686**	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0	0,03	9,5	0,2	21,85	13,3	40,02	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48	
<b>итого:</b>			268,73	20,41	90,09	434,46	338,31	0,18	1,53	14,61	73,46	84,73	408,66	253,74	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Десятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Кексика		50	5	5,5	73	157	28,2	0,039	0,0	0,364	6,92	3,82	27,1	0,367
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	0,87
<b>итого:</b>			7,5	9,1	101,7	309	28,22	1,039	0,1	0,364	67,92	48,82	34,1	1,237
<b>обед</b>														
Рыба припущенная с маслом	17	371*	80 (50/30)	12,56	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11
Салат из св.помидоров	15	71*	60	0,59	3,69	2,14	44,52	0	0,03	10,06	2,72	11,21	9,76	20,77
Макаронные изделия отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,92	0,76	12,37	9,80	54,34	0,99
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	7,6	0,8	49,2	144	0	0,08	0	1,56	28,8	22,8	104,4	4,48
<b>итого:</b>			74,18	19,87	116,28	458,87	183,58	0,23	1,07	13,57	50,57	82,96	199,9 4	186,22