

**Двенадцатидневное (примерное) меню рационов питания
Учащихся МБОУ «Тувсинская СОШ»**



Утверждено
Директор школы: *[Signature]*
/С.Н.Васильев/
№ 168 от 01.09.2022

Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			

Первый день (понедельник)

Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,23	10,05	23,12	288	0,10	0,19	1,30	0,84	184,84	14,21	165,04	2,30
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	13,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			23,53	10,45	55,78	413	0,10	0,23	4,20	1,28	200,89	25,05	200,82	3,65

Обед

Салат из свеж.помидоров	19*	100	1,50	4,10	3,60	59	0,02	0,00	18,10	0,50	45,00	17,02	33,10	0,80
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	18,83	148	0,00	0,24	11,25	0,26	38,40	34,88	87,50	1,96
Гуляш из филе птицы	437*	50/50	28,56	38,70	4,54	440	0,20	0,14	1,70	4,26	48,50	34,28	277,66	2,20
Макароны отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			43,09	53,95	94,48	1068	0,22	0,53	32,09	6,75	171,99	111,35	511,91	8,75
Всего			66,62	64,40	150,26	1481	0,32	0,76	36,29	8,03	372,88	136,40	712,73	12,41

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг

Второй день (вторник)

Завтрак

Запеканка из творога с морковью с повидлом	234**	100/10	9,04	8,36	0,00	248	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	14,00	107,20	1,04
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	26,45	19,44	35,41	222	0,14	0,35	1,77	0,21	247,50	60,41	222,15	0,03
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,00	52	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,87
Итого			38,73	28,19	69,85	618	0,14	0,39	1,87	0,65	269,55	84,41	363,59	2,85

Обед

Икра свекольная	78*	100	1,49	4,85	9,04	85	0,02	0,02	14,94	1,89	41,39	15,78	28,78	0,53
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110*	250/5	1,78	5,84	9,18	111	0,11	0,04	11,01	0,21	20,06	24,31	53,75	1,19
Тфтели с соусом	462*	100	9,42	15,52	4,48	217	0,01	0,06	2,05	4,62	55,39	7,44	17,08	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,10	0,00	0,66	17,39	178,40	250,21	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	18,88	116	0,00	0,00	0,00	0,00	44,80	6,00	15,40	1,20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			26,46	34,75	93,88	980	0,20	0,26	28,00	8,16	193,43	243,33	417,42	11,07
Всего			65,19	62,94	163,73	1598	0,34	0,65	29,87	8,81	462,98	327,74	781,01	13,92

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Третий день (среда)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	24,20	16,96	22,61	235	0,09	0,08	1,30	0,26	121,00	35,20	157,69	0,56
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	132	0,02	1,00	0,10	0,00	10,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			29,74	20,90	70,75	463	0,11	1,12	1,40	0,70	135,00	85,80	190,69	2,00

Обед

Салат из квашеной капусты	43*	100	1,57	4,86	8,00	83	0,00	0,02	25,89	2,02	40,00	13,79	29,68	0,56
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	14,96	141	0,09	0,00	16,80	0,21	28,88	27,25	27,89	1,01
Рыба припущенная с соусом	371*	100	17,26	7,20	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29,00	173,89	0,40
Картофельное пюре	520*	180	3,86	6,67	26,40	186	0,11	0,19	31,12	0,16	48,30	39,20	114,76	1,40
Компот из изюма	638*	200	0,30	0,00	23,16	178	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			28,16	25,71	76,53	888	0,23	0,33	75,30	5,06	191,42	129,04	424,22	6,21
Всего			57,90	46,61	147,28	1351	0,34	1,45	76,70	5,76	330,42	214,84	614,91	8,21

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Четвертый день (четверг)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,44	8,43	34,32	244	0,09	0,29	1,30	0,65	199,83	71,63	154,33	2,05
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			12,08	10,42	71,12	426	0,11	0,35	2,05	1,09	273,08	88,63	233,57	3,39

Обед

Винегрет овощной	71*	100	1,44	9,76	7,68	125	0,32	0,06	8,54	7,12	34,24	28,85	63,86	1,20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492*	200	26,35	8,76	36,50	332	0,21	0,11	6,24	1,76	33,70	58,89	252,28	2,29
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			32,60	25,22	80,43	790	0,64	0,27	39,68	9,92	137,33	124,35	424,13	7,53
Всего			44,68	35,64	151,55	1216	0,75	0,62	41,71	11,01	410,41	212,98	657,70	10,92

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг

Пятый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная пшениная с маслом	302*	200/5	7,09	8,56	36,32	251	0,09	0,21	1,08	0,13	114,72	46,07	172,61	1,21
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			10,39	8,96	70,98	406	0,09	0,25	3,98	0,57	130,77	56,91	208,39	2,56

Обед

Салат из свежей капусты с яблоками	14*	100	1,22	0,06	7,34	165	0,02	0,02	0,30	6,43	30,11	19,20	34,40	1,14
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,83	5,38	17,93	146	0,08	0,10	16,50	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Жаркое по-домашнему	436*	200	14,25	17,06	19,58	294	0,20	19,76	0,00	0,00	38,01	140,40	65,87	5,68
Компот из свежих ягод	638*	200	0,57	0,00	30,00	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	80,75	0,80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			21,69	23,10	75,45	867	0,31	20,00	17,55	7,95	126,21	221,01	299,36	10,92
Всего			32,08	32,06	146,43	1273	0,40	20,25	21,53	8,52	256,98	277,92	507,75	13,48

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Шестой день (суббота)

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,39	14,26	25,97	163	0,10	0,25	1,30	0,15	181,50	44,30	162,91	0,02
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			25,47	17,99	73,32	408	0,13	0,33	2,60	0,60	310,14	64,78	286,99	0,70

Обед

Салат из свеж. помидор	19*	100	1,50	4,10	3,60	59	0,02	0,00	18,10	0,50	45,00	17,02	33,10	0,80
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10,00	0,51	24,10	20,76	51,05	0,66
Биточки рубленые с соусом	413*	100	11,35	11,83	13,33	206	0,00	0,06	1,25	2,60	29,69	9,24	62,69	0,60
Капустга тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,36	138	0,50	0,72	95,66	1,80	105,19	37,91	76,03	1,46
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			22,92	26,10	78,40	785	1,27	0,95	125,81	7,29	250,78	117,33	304,27	6,46
Всего			48,39	44,09	151,72	1193	1,40	1,28	128,41	7,89	560,92	182,11	591,26	7,16

Наименование Блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg

Сельмой день (понедельник)

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,28	10,05	23,13	288	0,10	0,19	2,28	0,85	184,84	14,21	165,04	2,30
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			24,92	12,04	59,93	470	0,12	0,25	3,03	1,29	258,09	31,21	244,28	3,64

Обед

Салат из свеж.огурцов	16*	100	1,20	4,00	2,70	52	0,00	0,03	4,01	0,10	35,00	13,00	0,60	0,05
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Кнедли из курицы с соусом	505*	100	7,51	16,25	3,93	190	0,00	0,01	1,05	0,75	26,88	15,13	132,88	1,39
Макаронны отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			21,74	31,40	94,09	864	0,06	0,43	17,60	2,84	140,37	88,18	335,46	7,33
Всего			46,66	43,44	154,02	1334	0,18	0,68	20,63	4,13	398,46	119,39	579,74	10,97

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		

Восьмой день (вторник)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	24,20	16,96	22,61	235	0,09	0,08	1,30	0,26	121,00	35,20	157,69	0,56
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			27,50	17,36	57,27	390	0,09	0,12	4,20	0,70	137,05	46,04	193,47	1,91

Обед

Салат витаминный II-вариант	40*	100	0,77	0,19	4,99	19	0,05	20,16	0,24	0,21	12,00	117,28	31,68	0,08
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110*	250/5	1,78	5,84	9,18	111	0,11	0,04	11,01	0,21	20,06	24,31	53,75	1,19
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	100	13,55	9,50	2,33	196	0,00	0,09	0,01	3,70	53,29	22,54	140,40	0,15
Рис отварной	511*	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0,00	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			23,93	23,46	92,31	842	0,24	20,38	11,66	5,43	150,71	213,97	392,17	5,58
Всего			51,43	40,82	149,58	1232	0,33	20,65	15,86	6,13	287,76	260,01	585,64	7,49

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Девятый день (среда)

Завтрак

Запеканка из творога	366*	100	0,10	16,50	0,16	262	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,00	0,04
Каша молочная ячневая с маслом	302*	150/5	33,12	23,12	39,83	204	0,12	0,11	1,77	0,36	174,09	49,38	214,88	0,77	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,00	52	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,91	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого			36,46	40,01	74,43	614	0,32	0,15	1,87	0,80	189,74	59,46	252,12	2,16	

Обед

Салат из кв.капусты	45*	100	1,57	4,86	8,00	83	0,00	0,02	25,89	2,02	40,40	13,79	29,68	0,56
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	100	11,30	10,31	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,40	96,31	0,86
Картофельное пюре	520*	180	3,86	6,67	26,40	186	0,11	0,19	31,12	0,16	48,30	39,20	114,76	1,40
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			24,36	28,54	84,04	796	0,23	0,37	83,17	6,86	197,53	111,00	348,74	6,86
Всего			60,82	68,55	158,47	1410	0,55	0,52	85,04	7,66	387,27	170,46	600,86	9,02

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	

Десятый день (четверг)

Завтрак

Каша молочная пшенная с маслом	302*	200/5	7,09	8,56	36,32	251	0,09	0,21	1,08	0,13	114,72	46,07	172,61	1,21
Чай с соком	29**	200	0,34	0,02	24,53	95	0,00	0,00	1,04	0,05	6,10	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			10,47	8,92	80,29	442	0,09	0,25	2,12	0,62	128,82	55,65	205,82	2,23

Обед

Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,49	4,88	9,04	85	0,02	0,02	15,26	2,21	41,40	15,78	17,99	0,53
Суп картофельный с рыбой	133*	250	5,71	3,50	19,13	134	0,05	0,13	22,98	0,36	26,76	34,88	106,46	0,01
Котлеты (особые) с соусом	452*	100	17,10	22,23	5,62	249	0,00	0,04	0,65	0,01	23,14	18,85	160,93	1,29
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,10	0,00	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из изюма	638*	200	0,30	0,00	23,16	178	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			37,93	39,15	109,25	1097	0,13	0,38	38,89	4,12	139,49	255,65	612,39	10,25
Всего			48,40	48,07	189,54	1539	0,22	0,63	41,01	4,74	268,31	311,30	818,21	12,48

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	

Одиннадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,44	8,43	34,32	244	0,09	0,29	1,30	0,65	199,83	71,63	154,33	2,05
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	132	0,02	1,00	0,10	0,00	10,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			12,98	12,37	82,46	472	0,11	1,33	1,40	1,09	217,83	122,23	187,33	3,49

Обед

Салат из свежлы	88*	100	1,22	14,47	7,34	165	0,02	0,02	8,16	6,43	30,19	17,95	35,09	1,14
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	14,96	141	0,09	0,00	16,80	0,21	28,88	27,25	27,89	1,01
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100	11,04	10,79	9,43	175	0,05	0,06	0,34	0,35	44,90	6,74	45,51	0,16
Макаронны отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
Напиток яблочный	631*	200	0,16	0,16	27,87	102	0,01	0,01	0,60	0,08	0,08	37,00	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			21,57	38,27	102,58	962	0,17	0,24	25,90	8,75	138,01	110,13	219,33	6,48
Всего			34,55	50,64	185,04	1434	0,28	1,57	27,30	9,84	355,84	232,36	406,66	9,97

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	43,06	30,06	51,78	265	0,16	0,14	2,30	0,47	226,32	64,19	279,34	1,00
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			47,70	32,05	88,58	447	0,18	0,20	3,05	0,91	299,57	81,19	358,58	2,34

Обед

Огурец соленый порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10,00	0,51	24,10	20,76	51,05	0,66
Тфтели с соусом	462*	90	8,56	14,11	4,07	197	0,01	0,05	1,86	4,20	50,35	6,76	15,53	0,30
Рис отварной	511*	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0,00	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	18,88	116	0,00	0,00	0,00	0,00	44,80	6,00	15,40	1,20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			18,76	26,25	82,39	854	0,16	0,21	14,86	6,08	153,61	85,76	247,32	5,42
Всего			66,46	58,30	170,97	1301	0,34	0,41	17,91	6,99	453,18	166,95	605,90	7,76

*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год