

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чурачикская СОШ»



С.А. Лукиянов
« 31 » 08 2022г.

**Десятидневное меню рационов питания для обучающихся
МБОУ «Чурачикская СОШ»**

Сезон: осенне-зимний

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
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша вязкая пшеничная с маслом	173*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с сахаром	685*	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
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,94	13,22	67,69	505	0,10	0,28	2,18	1,35	280,68	34,06	269,12	4,00
обед														
Салат из свежей капусты	45*	100	1,96	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	102*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Голень тушенная с соусом	290*	120 (90/30)	13,88	17,78	17,78	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	309*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,92	0,76	12,37	9,80	54,34	0,99
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,08	0,78	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			30,93	33,97	123,21	940	0,2	0,6	39,02	6,35	126,46	86,11	354,51	7,02
Итого			58,87	47,19	190,90	1445,00	0,30	0,88	41,20	7,70	407,14	120,17	623,63	11,02

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев оды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														

Каша молочная пшеничная с маслом	182*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			25,55	16,29	68,17	493,00	0,09	0,33	1,54	0,69	216,93	72,84	221,75	3,03
обед														
Салат из свеклы	52*	60	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	279*	100 (70/30)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	302*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,6	126,00	0,00	0,08	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,75	45,67	120,68	1115	0,15	0,42	34,68	13,48	124,31	234,57	468,25	11,67
Итого			53,30	61,96	188,85	1608,00	0,24	0,75	36,22	14,17	341,24	307,41	690,00	14,70

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	
Третий день (среда)															
завтрак															
Каша молочная манная с маслом	181*	220/5	21,58	24,68	24,91	289,00	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62	
Чай с сахаром	685*	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	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			25,64	25,14	64,43	467	0,08	0,18	4,41	1,07	230,74	37,55	126,76	2,08	
обед															
Салат из свежих огурцов	20*	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	
Борщ из свежей капусты	82*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Рыба припущенная с соусом	227*	100 (70/30)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95	
Картофельное пюре	312*	180	3,78	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Компот из сливы	342*	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 ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			26,28	29,92	75,90	832	0,28	0,57	52,76	7,53	190,68	124,21	481,03	7,01	
Итого			51,92	55,06	140,33	1299	0,36	0,75	57,17	8,60	421,42	161,76	607,79	9,09	

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	173*	220/5	22,54	11,70	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с сахаром	685*	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
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,94	13,75	67,36	505,00	0,10	0,28	2,18	1,35	280,68	34,06	269,12	4,00
обед														
Салат из моркови с сахаром	62*	100	1,90	8,06	11,68	126,00	0,23	0,04	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,44
Рассольник ленинградский	96*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Котлеты рубленый соусом	295*	100 (70/30)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отварные	309*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из свежих яблок	342*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	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	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			24,81	32,06	114,26	957,00	0,37	0,42	32,75	8,18	164,23	88,03	304,33	7,54
Итого			52,75	45,81	181,62	1462,00	0,47	0,70	35,93	9,53	444,91	122,09	573,45	11,54

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
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	182*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	64,44	181,01	1,61
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			25,55	16,29	68,17	493,00	0,09	0,87	1,54	0,69	216,93	75,84	221,75	3,03
обед														
Винегрет овощной	67*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Щи из свежей капусты с картофелем	88*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Голень тушенная с соусом	290*	120 (90/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03

Рис отварной	304*	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	0,32	3,86	19,41	59,34	0,40
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			22,61	39,65	82,06	849	1,09	0,31	31,76	8,26	114,97	86,75	332,01	5,37
Итого			48,16	55,94	150,23	1342	1,18	1,18	33,30	8,95	331,90	162,59	553,76	8,40

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
Шестой день (понедельник)														
завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	174*	220/5	22,08	15,42	26,55	290,00	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62
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		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	35,50	0,55
итого:			26,08	15,87	65,86	466,00	0,08	0,15	1,61	0,83	163,37	52,33	223,29	2,04
обед														
Салат свежей капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	102*	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
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	295*	100 (60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	131,80	1,36
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из сливы	342*	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 ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,01	32,33	106,57	928	0,82	0,48	38,72	6,04	168,65	106,23	386,77	7,95
Итого			51,09	48,20	172,43	1394	0,90	0,63	40,33	6,87	332,02	158,56	610,06	9,99

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
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша молочная овсяная с маслом	173*	220/5	13,40	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,00	0,55
итого:			17,40	17,57	66,26	469	0,08	0,37	1,54	1,27	237,28	90,99	211,72	3,69
обед														

Салат из свежих огурцов	20*	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
Борщ из свежей капусты с картофелем	182*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Гуляш из говядины	260*	100 (70/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макароны отварные	309*	180	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 свежих яблок	342*	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 ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			21,27	31,08	89,81	886	0,24	0,25	21,50	8,98	176,82	104,81	377,36	7,03
Итого			38,67	48,65	156,17	1355	0,32	0,62	23,04	10,25	414,10	195,80	589,08	10,72

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день (среда)														
завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	173*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с сахаром	685*	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
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			26,60	11,63	65,22	478,00	0,08	0,26	4,33	1,35	223,48	27,90	225,66	4,01
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24*	100	0,90	10,11	3,47	109,00	0,50	0,03	15,00	1,94	17,90	15,00	33,00	0,68
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлета рыбная с соусом	234*	100 (70/30)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86
Картофельное пюре	312*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Кисель	350*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			21,36	22,69	94,95	895,00	0,68	0,63	63,95	6,72	143,47	111,31	410,20	6,35
Итого			47,96	34,32	160,17	1373	0,76	0,89	68,28	8,07	366,95	139,21	635,86	10,36

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день (четверг)														
завтрак														

Каша молочная пшеничная с маслом	182*	220/5	21,55	15,48	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			25,55	15,93	68,17	493,00	0,09	0,33	1,54	0,69	216,93	72,84	221,75	3,03
обед														
Салат из свеклы	52*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	17,70	36,55	1,19
Суп картофельный рыбный	106*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	280*	100 (70/30)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша гречневая рассыпчатая	171*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,010	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	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	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,13	38,82	117,73	1055,00	0,18	0,45	39,56	8,97	143,36	242,41	492,48	11,45
Итого			57,68	54,75	185,90	1548,00	0,27	0,78	41,10	9,66	360,29	315,25	714,23	14,48

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Десятый день (пятница)															
завтрак															
Каша молочная рисовая с маслом	174*	220/5	22,08	15,42	26,55	290,00	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			26,08	15,87	65,86	466,00	0,08	0,15	1,61	0,83	163,37	52,33	220,29	2,04	
обед															
Салат из моркови с сахаром	62*	100	1,90	8,06	11,68	126,00	0,23	0,04	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,44	
Щи из капусты с картофелем	88*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из филе птицы	291*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,013	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из яблок и сливы	344*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	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	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			24,30	31,64	104,67	915,00	0,34	0,33	34,25	8,13	185,87	82,39	286,58	7,37	
Итого			50,38	47,51	170,53	1381	0,42	0,48	35,86	8,96	349,24	134,72	506,87	9,41	