

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа", д. Порослицы Юхновского района Калужской области

наименование образовательной организации



Утверждаю

Директор школы:

В. А. Кобозев

"01" сентября 2022г.

Циклическое десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд

для 5-11 классов

ДЕНЬ I

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценнос	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
28	Омлет с сыром	150	15,42	14,54	2,59	201,7	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
	Батон	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			17,05	15,14	23,02	298,18	51,36	25,14	130,82	1,95	0,13	2,93	125,5	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
12	Щи из свежей капусты со сметаной	200/15/5	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-	
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
833	Соус основной красный	50	0,385	1,12	3,045	23,685	0,3525	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005	
286	Тефтели мясные (ежики)	80	10,34	6,3	9,94	129,2	19,98	18,86	1,64	0,55				
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,01	0,008	1,72	
	Батон	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			21,025	17,82	78,245	599,84	89,233	154,25	133,69	4,355	0,21	0,808	22,725	

ДЕНЬ II

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
420/421	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0
	<b>ИТОГО</b>		8,39	12,03	42,04	312,48	74,47	30,04	128,72	2	0,14	3,16	79,9

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
139	Суп с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	99	57	393	21,7	0,18	1,2	0
307	Котлеты из кур с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
694			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
874	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0
	<b>ИТОГО</b>		23,32	23	93,24	708,57	203,84	126,65	671,4	26,19	0,59	19,63	89,5

ДЕНЬ III

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
217/218	Вареники ленивые со сметаной или со сгущенным молоком	120/10	16,27	8,74	24,86	243	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			17,9	9,34	45,29	339,48	170	45,5	227,32	1,34	0,142	3,22	58,5	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
148	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	7,56	7	22,81	184,5	205,93	30,13	180,35	0,66	0,11	1,14	49	
679	Рис отварной	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	1,9	20	
246	Гуляш из свинины	80	11,64	13,43	2,3	176,63	17,44	1,6	46,33	2,44	0,02	0,73	0	
74	Какао с молоком	200	4,62	0,67	43,8	177,56	158,7	15,2	126,6	0,67	0,05	2,03	0,01	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			28,94	25,84	108,26	792,49	398,63	88,23	489,78	5,92	0,33	5,8	69,01	

ДЕНЬ IV

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
144	Биточки манные	100/50	3,73	3,73	26,4	153,33	29,76	8,58	43,57	0,54	0,03	0,36	12,27	
191	Соус молочный	50	0,9715	2,2595	6,6275	50,75	31,355	5,845	29,095	0,0845	0,0125	0,163	24,3	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53	0,01	240	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			6,6015	6,8395	60,408	331,68	41,26	33,055	118,84	1,7045	0,1125	240,2	24,3	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
197	Рассольник Ленинградский сметаной	150/10/10	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0	
			0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,01	0,04	8,8	0,02	0	0	
486	Рыба (филе), тушёная в томате с овощами с кашей гречневой	100	14,3	5,03	6,02	146,2	76,2	35,4	263	0,85	0,15	4,05	0,28	
679		150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	
	Чай каркаде	200	3,79	3,2	25,81	143	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			30,21	20,21	91,95	726,05	136,33	162,8	631,28	18,27	0,56	12,21	0,3	

ДЕНЬ V

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
327	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	28,44	19,51	17,1	357,16	248,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
<b>ИТОГО</b>			28,57	19,53	27,35	398,84	262,8	42	350,72	1,55	0,11	3,22	89,95	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
209	Суп картофельный	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
209	с фрикадельками													
291	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	552	30,8	57,67	46,33	2,6	0,1	1,9	20	
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,01	0,008	1,72	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			34,79	33,68	93,87	903,3	86,56	124,18	264,59	6,8	0,39	14,25	26,67	

ДЕНЬ VI

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
286	Плов из риса с фруктами	150	3,72	10,2	42	276,3	42,7	39,9	107	124	0,06	0,79	42	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			5,35	10,8	62,43	372,78	54,2	58,8	150,52	124,93	0,15	3,62	42	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
200	Суп рыбный (лососевый)	250	9,6	0,45	6,9	79,1	36,5	24,3	133,28	0,51	0,06	4,43	0,02	
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0	
708	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			23,54	23,71	93,52	658,83	95,92	110,79	469,57	5,65	0,46	37,01	31,52	

ДЕНЬ VII

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
232	Сырники из творога с картофелем	130	12,61	9,47	16,1	200	140,7	18,34	156	0,38	36,9	4,36	0,33	
191	с соусом молочным	50	0,9715	2,2595	6,6275	50,75	31,355	5,845	29,095	0,0845	0,0125	0,163	24,3	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		15,2115	12,33	43,158	347,23	152,2	43,085	228,62	1,3945	37,003	7,353	24,63	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
82	Борщ обыкновенный с картофелем и мясом кур	200/25	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	
274	Зразы рубленые с гречневой кашей и с соусом томатным	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,07	5,07	1,49	
679		150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	
833		50	0,385	1,12	3,045	23,67	3,525	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005	
874	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	15,8	0	0,02	5,6	0,09	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		24,645	24,43	78,595	660,77	97,585	143,7	478,55	8,895	0,45	19,7	1,605	



ДЕНЬ VIII

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
29	Омлет паровой с горошком зелёным	150	12,42	10,16	5	158,71	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-	
685	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,02	0,38	0	2,83	0	
<b>ИТОГО</b>			16,5	10,68	39,45	158,58	65,41	25,14	130,82	1,95	0,09	2,93	125,5	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
										1,23	0,1	9	0	
101	Суп харчо с курицей	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	21,3			0,57	0,07	0,28	6	
		80	14,03	1,9	0,25	74	13,5	10,4	137,6	0,1495	0,0195	0,163	24,3	
315	Рыба запечённая под молочным соусом с картофельным пюре	50	1,3385	4,61	4,938	66,6	33,465	5,815	29,095	1,01	0,14	18,17	25,5	
694		150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	0,18	0,01	1,08	0	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,55	0,09	0	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	1,24	0,04	-	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	4,9295	0,4695	28,69	55,8	
<b>ИТОГО</b>			26,9185	18,44	92,078	631,89	123,51	70,465	89,5					

ДЕНЬ IX

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
447	Блинчики с сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	83,5	19,39	62,7	1,11	0,12	0,18	0,03	
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,01	0,008	1,72	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			8,22	4,49	72,95	385,8	107	35,89	108,6	2,46	0,22	0,188	1,75	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
213	Суп картофельный с курицей и клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	17,05	31,08	76,6	1,18	0,2	12	0	
608	Котлета мясная с соусом томатным	80	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	
833	соусом	50	0,385	1,12	3,045	23,685	0,3525	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005	
48	Рис отварной	120	2,54	16,31	18,06	201	42,7	39,9	107	124	0,06	0,79	42	
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,01	0,008	1,72	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			22,005	32,53	85,025	764,69	118,96	125,85	411,58	127,9	0,29	1,718	66,725	

ДЕНЬ X

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
395	Запеканка пшеничная с фруктами	200/20	8,55	11,72	57,62	289,78	124,54	25,14	82,13	1,4	0,12	0,72	0,09	
	Чай каркаде	200	3,79	3,2	25,81	143	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
<b>ИТОГО</b>			13,84	15,5	93,61	487,58	151,37	53,91	148,83	4,08	0,21	2,85	0,09	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
202	Суп овощной с курицей	250/13	5,44	8,58	14,3	108,5	29,28	86,98	36	2,03	0,2	5,83	2,43	
288	Фрикадельки в томатно - сметанном	75	10,51	11,78	13,75	202,5	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91	
355	соусе	75												
203	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	4,86	8,62	1,01	1,1	0,05	18,17	25,5	
74	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0	
	Батон витаминизированный	20	1,5	0,58	10,18	54,8	11,5	16,5	43,5	0,55	0,09	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	0,2	38	0,36	10	42,4	1,24	0,04	0	0	
<b>ИТОГО</b>			28,13	26,32	90,9	697,5	213,32	173,51	353,39	7,99	0,47	24,97	75,84	