

Утверждаю:
И.о. директора школы
Тигиспаева С.А.
« _____ » _____ 2022-2023г



**Примерное 10 - дневное меню
для учащихся общеобразовательных учреждений
на 2022-2023 учебный год
для организации питания детей 12-17 лет**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1-день	7-11лет													
	Завтрак													
265	Плов с говядиной.	150,00	14,14	11,70	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	36,88	205,26	2,33
55	Винегрет	60,00	0,60	2,50	3,50	45,30	0,02	4,20	0,01	2,70	15,50	8,60	95,30	0,50
300	чай с сахаром и лимоном	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
10	фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
	Итого:	545,00	17,52	14,78	57,98	447,53	0,26	20,47	0,65	6,13	140,51	68,78	346,21	5,13

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
2-день	7-11лет													
	Завтрак													
679	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,020	0,00	1,22	0,030	162,00	2,43
454	Котлета с мясом	90,00	10,50	6,50	6,80	154,60	0,07	1,07	0,07	0,5	65,20	15,60	205,90	0,10
38	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,65	0,11	5,17	24,40	0,03	3,75	0,00	0,00	14,56	18,45	26,40	6,48
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
294	Сок фруктовый	200,00	0,80	0,20	5,80	116,19	0,03	0,04	0	0	64,20	16,50	25,00	0,10
	Итого:	535,00	21,21	11,47	70,26	591,15	0,28	4,86	0,09	0,58	145,68	55,48	442,05	9,31

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
3-день	7-11лет													
	Завтрак													
253	Молочно -рисовая каша вязкая	200,00	6,28	11,82	26,00	254,50	0,060	0,10	0,040	0,900	189,500	45,500	224,10	0,450
8	Хлеб с сыром .	0,050	16,00	1,00	70,00	335,49	0,2	0,00	0,01	5,99	250,00	50,00	250,00	2,00
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
368	бананы	167,000	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60
	Всего:	567,05	23,90	13,32	129,04	733,63	0,34	10,10	0,05	6,89	464,00	98,50	486,70	5,05

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
4-день	7-11лет													
	Завтрак													
181	Жаркое по домашнему с говяд	150,00	4,725	8,40	12,15	205,00	0,075	3,262	0,02	0,90	19,20	19,05	165,37	0,225
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,60	0	0,00	11,21	9,76	20,77	0,44
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
10	фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	Всего:	545,00	8,10	12,67	54,90	437,41	0,20	29,46	0,11	2,45	132,81	52,11	231,79	2,97

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
5-день	7-11лет													
	Завтрак													
516	Макаронные изделия отварные	200,00	6,00	8,13	33,86	165,46	0,066	0,00	0,026	1,32	20,26	24,66	113,60	1,46
246	гуляш из отварной говядины	100,00	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
42	салат из картоф.солен.огур-и и зел.горош	60,00	2,74	7,08	9,58	112,93	0,08	3,38	0,15	0,08	19,61	24,18	65,36	0,90
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
189	йогурт	100,00	2,50	2,15	7,75	50,00	0,10	0,55	0,015	0,00	2,90	0,005	0,00	0,00
гост3180	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,01	0,00	0,00	0,00	18,20	5,60	14,60	1,40
	Всего:	700,00	26,95	30,67	86,92	653,28	0,37	9,00	1,68	3,65	107,99	57,30	325,35	7,86

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
б-день	7-11лет													
	Завтрак													
309	Овощное рагу из мяса птицы	180,00	5,28	11,62	19,065	263,41	0,075	3,39	0,00	1,152	47,227	15,72	66,76	0,48
231	салат кууруза консервированная отварная	60,00	1,88	1,97	14,19	46,73	0	7,21	0	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
294	Сок фруктовый	200,00	0,80	0,20	5,80	116,19	0,03	0,04	0	0	64,20	16,50	25,00	0,10
	коржик	100,00	6,00	7,90	28,20	204,00	0,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,83	1,31	0,00
	Всего:	575,00	16,62	21,97	84,48	712,58	0,15	10,67	0,00	21,62	137,13	53,24	133,46	1,62

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
7-день	7-11лет													
	Завтрак													
219	Каша гречневая	150,00	4,40	3,20	25,80	184,60	0,02	0,00	0,03	0,50	15,00	25,40	120,10	0,50
283	Тефтели из говядины	90,00	8,10	9,50	10,40	298,00	0,075	0,24	0,128	1,55	16,20	13,30	75,52	1,28
306	Булочки	100,00	4,40	3,20	29,20	232,38	0,20	0,10	0,02	0,40	21,00	9,20	181,20	0,20
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
639	Компот с/у.	180,00	0,60	0,00	25,40	54	0,03	25,5	0	0	54,60	21,00	45,30	0,70
	Всего:	555,00	20,16	16,18	108,02	851,23	0,37	25,84	0,18	2,50	107,30	73,80	444,87	2,88

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
8-день	7-11лет													
	Завтрак													
390	Молочно- манная каша с маслом слив.	200,00	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	23,52	156,05	0,300
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
226	Кисель плодоваягодной	200,00	0,60	0,00	15,60	116,19	0,10	0,00	0,04	0,50	68,70	4,35	160,20	0,50
10	фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	Всего:	535,00	9,50	6,68	63,77	414,08	0,23	16,69	36,85	2,05	346,77	48,17	349,30	1,10

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
9-день	7-11лет													
	Завтрак													
78	Борщ с фасолью и картофель	200,00	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
141	Запеканка творожная	100,00	5,66	2,93	13,96	80,13	0,013	1,66	0,013	0,33	55,40	22,20	225,98	0,033
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
382	какао с молоком	200,00	3,58	2,65	28,34	120	0,02	0,6	0,02	0	121,00	14,00	91,00	0,10
	Всего:	535,00	22,43	12,59	70,40	427,88	0,17	8,36	0,33	0,38	231,50	67,40	526,23	0,93

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
10-день	7-11лет													
	Завтрак													
96	Суп рассольник "Ленинградский"	200,00	3,30	6,50	21,20	84,20	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
гост3180	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
272	Ряженка	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	0,00	0,20
10	фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	Всего:	535,00	11,56	13,46	57,85	335,97	0,14	23,40	0,22	1,65	391,70	64,10	89,78	0,59

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1-день	12-17лет													
	Завтрак													
291	Плов из птицы	180,00	23,50	27,00	36,60	313,00	0,26	1,01	64,00	0,00	40,30	46,80	209,50	2,03
55	Винегрет	60,00	0,60	2,50	3,50	45,30	0,02	4,20	0,01	2,70	15,50	8,60	95,30	0,50
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
	Всего:	475,00	26,88	29,78	69,36	489,19	0,36	5,21	64,01	2,75	72,80	63,30	340,15	4,73

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
2-день	12-17лет													
	Завтрак													
679	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,020	0,00	1,22	0,030	162,00	2,43
405	Птица в соусе	90,00	6,20	4,50	1,50	84,20	0,01	1,53	0,01	0,33	45,50	10,20	60,00	0,50
38	Салат из моркови с яблоками	50,00	0,54	0,09	4,31	20,20	0,03	3,13	0,00	0,00	12,14	15,37	22,00	0,54
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
639	Компот с\у.	180,00	0,60	0,00	25,40	54	0,03	25,5	0	0	54,60	21,00	45,30	0,70
	Всего:	505,00	16,60	9,25	83,70	454,36	0,22	30,16	0,03	0,38	113,96	51,50	312,05	4,37

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
3-день	12-17лет													
	Завтрак													
253	Молочно -рисовая каша вязкая с	150,00	4,71	8,86	19,50	190,88	0,045	0,08	0,030	0,675	142,125	34,125	168,08	0,338
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
226	Кисель плодоваягодной	200,00	0,70	0,00	26,80	116,19	0,15	0,00	0,02	1,09	126,30	14,30	186,50	0,40
	Всего:	385,00	8,07	9,14	63,52	389,32	0,24	0,08	0,05	1,82	268,93	53,33	377,33	0,94

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
4-день	12-17лет													
	Завтрак													
292	Жаркое по домашнему	180,00	21,93	20,24	28,98	396,00	0,01	7,37	0,04	0,00	50,02	36,34	154,56	2,93
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
	Всего:	415,00	24,71	20,52	58,24	526,89	0,09	7,37	0,04	0,05	67,02	44,24	189,91	5,13

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
5-день	12-17лет													
	Завтрак													
516	Макаронные изделия отварные	150,00	4,50	6,10	25,40	124,10	0,05	0,00	0,02	0,99	15,20	18,50	85,20	1,10
405	Птица в соусе	90,00	6,20	4,50	1,50	84,20	0,01	1,53	0,01	0,33	45,50	10,20	60,00	0,50
33	салат из свеклы	60,00	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	12,54	24,58	0,80
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
	Всего:	535,00	14,34	14,53	61,18	395,53	0,15	7,23	0,01	1,37	98,79	49,14	205,13	4,60

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
6-день	12-17лет													
	Завтрак													
309	Овощное рагу из мяса птицы	180,00	5,28	11,62	19,065	263,41	0,075	3,39	0,00	1,152	47,227	15,72	66,76	0,48
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
	Всего:	415,00	8,06	11,90	48,33	394,30	0,16	3,39	0,00	1,20	64,23	23,62	102,11	2,68

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
7-день	12-17лет													
	Завтрак													
219	Каша гречневая	150,00	4,40	3,20	25,80	184,60	0,02	0,00	0,03	0,50	15,00	25,40	120,10	0,50
405	Птица в соусе	90,00	6,20	4,50	1,50	84,20	0,01	1,53	0,01	0,33	45,50	10,20	60,00	0,50
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
349	Компот с\у.	200,00	0,07	0,00	21,82	132	0,04	9,8	0	0	21,20	6,80	11,96	0,52
	Всего:	475,00	13,33	7,98	66,34	483,05	0,11	11,33	0,04	0,88	82,20	47,30	214,81	1,72

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
8-день	12-17лет													
	Завтрак													
390	Молочно- манная каша с маслом	150,00	4,68	4,57	14,77	118,98	0,06	0,82	27,54	0,00	144,17	17,64	117,37	0,225
гост318	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	2,56	0,50
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
306	Булочки	50,00	2,20	1,60	14,60	116,19	0,10	0,50	0,01	0,20	10,50	4,60	90,60	0,10
	Всего:	420,00	8,52	6,33	51,25	330,81	0,21	1,32	27,55	0,20	175,17	28,04	223,13	2,83

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
9-день	12-17лет													
	Завтрак													
78	Борщ с фасолью и картофель	200,00	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
382	какао с молоком	200,00	3,58	2,65	28,34	120	0,02	0,6	0,02	0	121,00	14,00	91,00	0,10
	Всего:	435,00	16,77	9,66	56,44	347,75	0,16	6,70	0,32	0,05	176,10	45,20	300,25	0,90

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
10-день	12-17лет													
	Завтрак													
96	Суп рассольник "Ленинградский"	200,00	3,30	6,50	21,20	84,20	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
231	салат кууруза консервированная	60,00	1,88	1,97	14,19	46,73	0	7,21	0	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	0,20
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
	Всего:	495,00	7,96	8,75	64,65	261,82	0,09	13,61	0,09	0,57	108,00	33,99	109,72	3,13