

Утверждаю

Директор МБОУ «Поселковская средняя школа №2»:



\_\_\_\_\_ Е.И.Душкина

«7» ноября 2022 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся

МБОУ «Поселковская средняя школа №2»

Атяшевского муниципального района Республики Мордовия

на осенне-зимний период

(для детей 7-11 лет )

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День первый</i>						
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная из рисовой кр	200	2.7	5.41	18.49	128.9
15	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
	Кондитерское изделие	50	0.35	0	39	155
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.18</b>	<b>15.06</b>	<b>93.21</b>	<b>527.5</b>
<b>Обед</b>						
43	Салат из свежей капусты с мо	100	2	4.5	9.17	85
142	Суп рыбный	250	8.6	11.36	19.6	223.8
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
591	Гуляш овощной с мясом	100	23.8	19.52	10.74	203
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>39.46</b>	<b>121.56</b>	<b>995.9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>59.18</b>	<b>54.52</b>	<b>214.77</b>	<b>1523.4</b>

--	--	--

(для детей 11-17 лет )

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>День первый</i>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
43	Салат из свежей капусты	100	2	4.5	9.17	85
142	Суп рыбный	300	10.2	14.3	24.4	269.2
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
591	Гуляш овощной с мясом	100	23.8	19.52	10.74	203
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49.6</b>	<b>42.4</b>	<b>126.36</b>	<b>1041.3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>49.6</b>	<b>42.4</b>	<b>126.36</b>	<b>1041.3</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День второй</i>						
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша пшеничная на молоке	200	2.7	5.41	18.49	128.9
	Молоко сгущенное вареное	10	1	1	5	32
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Кондитерское изделие	50	2.75	15	30.5	265
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14.42</b>	<b>28.19</b>	<b>107.59</b>	<b>723.18</b>
	<b>Обед</b>					
34	Салат из свеклы	100	0.76	6.09	2.38	67.3
206	Суп гороховый с курицей	250	5.49	5.28	16.33	134.75
489	Рагу овощное с мясом курицы	200	18.06	29.05	40.6	593
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38.33</b>	<b>43.98</b>	<b>92.48</b>	<b>1067.81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.75</b>	<b>72.17</b>	<b>200.07</b>	<b>1790.99</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>День второй</i>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Обед</b>					
34	Салат из свеклы	100	0.76	6.09	2.38	67.3
206	Суп гороховый с курицей	300	6.59	6.24	18.66	161.8
489	Рагу овощное с мясом курицы	250	23.18	36.08	51.23	741
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44.55</b>	<b>51.97</b>	<b>105.44</b>	<b>1242.86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44.55</b>	<b>51.97</b>	<b>105.44</b>	<b>1242.86</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<b>День третий</b>						
	<b>Завтрак</b>					
204	Макароны отварные с сыром и маслом	200	16.54	11.33	70.72	522.704
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Батон	30	2.25	1.02	15.18	78.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27.81</b>	<b>22.83</b>	<b>115.42</b>	<b>849.664</b>
	<b>Обед</b>					
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Ши куриные из свежей капусты со сметаной	250	1.99	6.32	8.41	198
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
105	Фрикадельки мясные	100	10.1	9.04	1.35	126.86
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31.82</b>	<b>47.49</b>	<b>165.85</b>	<b>1267.1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59.63</b>	<b>70.32</b>	<b>281.27</b>	<b>2116.764</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<b>День третий</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Ши куриные из свежей капусты со сметаной	300	2.38	7.584	10.092	237.6
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
288	Фрикадельки	100	13.98	15.67	18.29	269.33
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36.09</b>	<b>55.384</b>	<b>184.47</b>	<b>1449.17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36.09</b>	<b>55.384</b>	<b>184.47</b>	<b>1449.17</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Четверг</b>						
<b>День четвертый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
15	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	200	6.4	4	10.6	106
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.33</b>	<b>12.41</b>	<b>82.64</b>	<b>504.54</b>
	<b>Обед</b>					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	250	1.99	6.24	11.43	119.06
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36.17</b>	<b>54.44</b>	<b>62.92</b>	<b>965.16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.5</b>	<b>66.85</b>	<b>145.56</b>	<b>1469.7</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Четверг</b>						
<b>День четвертый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	300	2.38	7.48	13.716	142.87
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36.56</b>	<b>55.68</b>	<b>65.206</b>	<b>988.97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36.56</b>	<b>55.68</b>	<b>65.206</b>	<b>988.97</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
<b>ПЯТНИЦА</b>										
<b>День пятый</b>										
<b>Завтрак</b>										
168	Каша манная	200	14.27	22.16	2.65	267.93				
	Молоко стуженное вареное	10	1	1	5	32				
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3				
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98				
	Кондитерское изделие	50	2.75	15	30.5	265				
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.99</b>	<b>44.94</b>	<b>91.75</b>	<b>862.21</b>				
<b>Обед</b>										
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61				
201	Суп Крестьянский	250	5.99	7.54	15.53	148.28				
309	Макароны отварные	200	17.54	18.7	57.93	336.51				
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75				
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7				
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4				
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36				
<b>ИТОГО:</b>			<b>46.21</b>	<b>51.61</b>	<b>147.69</b>	<b>1084.61</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>72.2</b>	<b>96.55</b>	<b>239.44</b>	<b>1946.82</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
<b>ПЯТНИЦА</b>										
<b>День пятый</b>										
<b>Завтрак</b>										
<b>ИТОГО:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>										
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61				
201	Суп крестьянский	300	7.188	9.04	18.636	177.93				
309	Макароны отварные	200	17.54	18.7	57.93	336.51				
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75				
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7				
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4				
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36				
<b>ИТОГО:</b>			<b>47.408</b>	<b>53.11</b>	<b>150.8</b>	<b>1114.26</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>47.408</b>	<b>53.11</b>	<b>150.8</b>	<b>1114.26</b>







(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			есякая ценность
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<b>День восьмой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп молочный с пшен	200	4.82	1.02	16.83	132.4
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.09</b>	<b>12.52</b>	<b>61.53</b>	<b>459.36</b>
	<b>Обед</b>					
43	Салат из капусты с зе	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей	250	1.99	6.32	8.41	198
278	Тефтели мясные	90	7.86	7.98	9.32	140.98
204	Макароны отварные с	200	16.54	11.33	70.72	522.7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37.82</b>	<b>39.84</b>	<b>162.42</b>	<b>1315.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.91</b>	<b>52.36</b>	<b>223.95</b>	<b>1774.6</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			есякая ценность
			Б	Ж	У	
<b>СРЕДА</b>						
<b>День восьмой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
43	Салат из капусты с зе	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей	300	2.38	7.584	10.092	237.6
278	Тефтели мясные	90	7.86	7.98	9.32	140.98
204	Макароны отварные с	200	16.54	11.33	70.72	522.7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38.21</b>	<b>41.104</b>	<b>164.1</b>	<b>1354.9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38.21</b>	<b>41.104</b>	<b>164.1</b>	<b>1354.9</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			еская ценность
			Б	Ж	У	
<b>Четверг</b>						
<b>День девятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша геркулесовая	200	3.2	6	24	222
15	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.53</b>	<b>11.85</b>	<b>81.58</b>	<b>533.9</b>
	<b>Обед</b>					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
201	Суп крестьянский	250	5.99	7.54	15.53	148.28
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>47.11</b>	<b>41.8</b>	<b>159.44</b>	<b>1243.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.64</b>	<b>53.65</b>	<b>241.02</b>	<b>1777.2</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			еская ценность
			Б	Ж	У	
<b>Четверг</b>						
<b>День девятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
201	Суп крестьянский	300	7.188	9.04	18.636	177.93
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48.308</b>	<b>43.3</b>	<b>162.55</b>	<b>1272.9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.308</b>	<b>43.3</b>	<b>162.55</b>	<b>1272.9</b>

(для детей 7-11 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>День десятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша манная	200	4.52	4.07	35.46	197
	Молоко сгущенное вар	10	1	1	5	32
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
382	Какао	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Кондитерское изделие	50	2.7	9.7	20.25	178.2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.19</b>	<b>21.55</b>	<b>114.31</b>	<b>704.48</b>
	<b>Обед</b>					
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61
206	Суп гороховый с курице	250	5.49	5.28	16.33	134.75
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36.29</b>	<b>33.45</b>	<b>129.18</b>	<b>962.21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.48</b>	<b>55</b>	<b>243.49</b>	<b>1666.7</b>

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>День десятый</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>					
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61
206	Суп гороховый с курице	300	6.59	6.24	18.66	161.8
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37.39</b>	<b>34.41</b>	<b>131.51</b>	<b>989.26</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37.39</b>	<b>34.41</b>	<b>131.51</b>	<b>989.26</b>