

Согласовано:
Начальник территориального
отдела
Управление Роспотребнадзора
СК в Ипатовском районе

Ю.А.Сенатенко
« » сентября 2024г.



Примерное циклическое десятидневное меню

(Горячий обед)

(для обучающихся 5-11 классов)

МБОУ СОШ №22 г. Ипатово

г. Ипатово
2024-2025 учебный год

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 1														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,8	0,228	5,813	#ССЫЛКА!	5,813	-	0,06	38,075	87,175

268	Котлета мясная	1/100	14,8/13,2	19,4/15,4	22,2/18	322/356	0,056	0,15	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001
139/47	Капуста тушенная или салат из квашенной капусты	1/100	2/1,6	3,6/4,9	10,6/11	92/83	0,03	16,37	0	0,04	55,8	40,4	19,7	0,75
203	Макаронные изделия	1/180/9	6,48	7,56	43,92	270	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
380/383	Какао или кофейный напиток со стуженным	1/200	3,7/3,46	3,94/3,5	26,24/25,1	155,2/149	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		29,38/3098	28,7/32,7	120,2/124,2	908,44/942,44	0,855	17,739	67,875	0,293	189,785	372,338	114,115	7,001

День2														
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	0,1	20,33	141,5	20,33	141,5	0,058	18,465	0	0,045	43,325	47,625
229	Рыба тушенная в томате с овощами	1/90/50	18,18	28,8	8,64	205,2	0,05	2,6	21,25	0,083	82,88	139,77	46,5	0,813
или	Тефтели рыбные	100	12,4	8,6	12,8	184	0,05	2,6	21,25		82,88	139,77	46,5	0,813
310/312	Карфель отварной или пюре картофельное	1/180	3,6/3,74	5,88/6,12	25,74/22,28	170,28/159,12	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211
70	Овощи солёные или свежие	1/100	0,72	0,12	1,92	10,8	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		27,98	34,29	86,33	612,84	0,855	35,913	141,033	19,127	486,095	1012,61	375,79	63,993

День 3														
101	Суп картофельный с крупой	250			2,65	2,78	24,2	132,5	0,133	12	-	0,08	25,85	76,8
268	биточки мясные	1/100/5	15,83	13,7	16,97	321/355	0,1	0,15	30	0,12	43,5	98,438	19,575	1,001
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/9	6,48	7,56	43,92	270	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
70	Овощи солёные или свежие или икра кабачковая	1/100	0,72	0,12	1,92	10,8	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		28,05	17,46	69,87	627,44	0,989	21,122	90,333	0,438	305,91	457,234	137,212	7,111

4 ДЕНЬ														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,048	10,3	0,048	10,288	-	0,043	44,375	53,225

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
294	Котлета рубленая из птицы	100	17	19,2	19,2	318	0,045		18,8	0,094	11,86	163,14	108,66	3,648
302		1/180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
	Каша рассыпчатая гречневая	Брутто	Нетто											
70	Овощи солёные или свежие	1/100	0,72	0,12	1,92	10,8	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	630	40,3	43,58	105,94	878,56	0,2776	11,52	39,8	0,243	114,37	493,21	195,36	8,818
						День 5								
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250			2,65	2,78	24,2	132,5	0,133	12	-	0,08	25,85	76,8
260	Гуляш	1/90/50	21,56	8,96	5,18	188	0,02	0,15	20,8	0,032	12,88	33,6	7,72	0,34
302	Каша ячневая рассыпчатая	1/180	5,7	5,8	41,89	242,64	0,11	0	25,2	0,041	47,07	197,28	28,494	1,039
70/131	Овощи соленые или свежие или	1/100	1,2	0,2	3,2	26	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
	горох овощной отварной	100	3,1	4,4	6,5	78	0,028	10,03	-	0,022	11,21	20,77	9,76	0,45
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
355	кисель из кураги	1/200	1,04	0	41,24	169,2								
	ИТОГО:		33,97	14,79	116,05	737,64	0,513	20,43	67	0,252	170,29	604,32	139,374	6,879
						День 6								
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,8	0,228	5,813	0	5,813	-	0,06	38,075	87,175
268	биточки мясные	1/100/5	15,83	13,7	16,97	321/355	0,1	0,15	30	0,12	43,5	98,438	19,575	1,001
203	Макаронные изделия	1/180/9	6,48	7,56	43,92	270	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
73	Икра кабачковая	1/100	1,4	4,8	8,5	83	0,55	10,25		0,07	23,3	43,33	33,33	1,5
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		28,05	17,46	69,87	627,44	0,934	10,872	90,333	0,395	305,91	457,23	137,212	7,111
						День 7								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,048	10,3	0,048	10,288	-	0,043	44,375	53,225
268/269	Котлета мясная	1/100	14,8/13,2	19,4/15,4	22,2/18	322/356	0,056	0,15	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/9	6,48	7,56	43,92	270	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
73	Икра кабачковая	1/100	1,4	4,8	8,5	83	0,55	10,25		0,07	23,3	43,33	33,33	1,5
	овощи свежие (нарезка)	1/100	0,6	0,12	2,16	15,6	0,055	10,25		0,043				
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		28,05	17,46	69,87	627,44	0,989	21,122	90,333	0,438	305,91	457,234	137,212	7,111
	Хлеб пшеничный		26,28	23,18	136,2	892,64								
						День 8								
101	Суп картофельный	250	5,08	5,35	23,85	163,8	0,228	5,813	0,228	0	0,06	38,08	87,18	35,3
291	Плов из мяса птицы	1/90/180	26,28	30,42	43,02	550	0,33	0,69	81	0,13	50,96	263,41	57,7	2,44
75	Икра свекольная	1/100	2,3	6,8	15,4	132	0,009	2,02	-	-	11,47	18,24	88,89	0,513
349	Сок фруктовый или	1/200	1	0	24,4	101,6	0,027	4	-	0,022	14	14	26,67	2,8
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		34,54	35,38	109,46	893,44		15,78	37,8	0,238	106,1	479,24	207,84	11,1
								День 9						
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	8,35	96,75	0,058	18,5	0	0,045	43,25	47,6	22,2	795
279/331	Тефтели мясные	1/90	12,6/11,52	18,27/23,13	18,72/18,72	289,53/328,5	0,492	0,53	35	34	41,2	110,8	21,2	0,92
302	Каша пшѐнная	1/150/5	4,77	4,83	34,91	202,2	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
71/47	Овощи свежие или салат из квашенной капусты	1/100	1,6	4,9	11,2	95	49,8/57	0,03	16,37	0	0,04	55,8	40,4	19,7
349	Компот из смеси	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		24,51	28,07	97,9	721,23	0,6696	1,83	72,37	34,106	120,55	451,7	127,55	2,83
								День 10						
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,65	2,78	24,2	132,5	0,133	12	0	0,08	25,85	76,8	31,125	1,17
290/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	1/90/50	26,2	29,6	6,6	388	0,033		20	0,133	39	143	20	1,8
302	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	7,9	6,07	49,55	284,4	8,931	-	0,069	32,914	14,18	28,39	12,485	0,784
71 /47	Овощи свежие или соленые(нарезка)	60/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
349/355	Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,4	16	78	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8
	Хлеб пшеничный	1/40	3,28	0,48	16,8	84,64	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:		40,42	35,66	104,43	972,44	9,235	11,52	20,069	33,173	123,36	363,16	105,335	3,43