

Утверждаю:

Директор МБОУ «Трусляйская СОШ»:

30.08.2022 год



/ Л.П. Иляева /

Десятидневное меню
рационов питания обучающихся
МБОУ «Трусляйская СОШ»
Рузаевского муниципального района
По возрастным группам
(7-11 лет)

1-я неделя. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)				Витамины (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Макаронные изделия, запечённые с сыром	180/10	9,63	10,14	41,37	280,7	450	145,60	0,00	0,00	1,12	0,14	0,12	0,00	0,00
2	масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,00
4	Яблоко (по штучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
	Итого за завтрак		15,91	21,78	90,65	605,29		285,5	40,1	179,9	4,21	0,24	11,42	59,01	0,40
	обед														
1	Салат из свёклы отварной с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0,00
2	Суп картофельный с гречкой	200	1,584	2,192	11,664	72,6	101	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00	0,00

3	Гуляш из отварной говядины	80	10,04	10,39	3,21	145,8	246	28,72	22,61	112,17	1,97	0,06	4,70	1,40	1,80
4	Рис отварной	150	3,8	8,8	41	258	747	2,40	19,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	0,36
8	Груша(по штучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	338	8,00	0,00	96,10	2,30	0,02	5,00	0,00	0,00
	Итого за обед		21,144	26,012	109,074	726,24		98,45	132,05	302,49	7,61	0,25	22,00	1,40	2,56
	полдник														
1	Пирожок с повидлом	50	3	6,78	28,68	207		86,00	94,00	24,00	2,90	0,00	0,00	6,00	11,00
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник		3,2	6,83	42,68	235									
	Итого за день		40,254	54,622	242,404	1566,53		92,00	94,00	24,00	2,90	0,00	0,00	6,00	11,00

1-я неделя. ВТОРОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша пшённая молочная с маслом	200	9,6	13,7	39,2	321	171	21,33	86,60	0,00	2,90	0,24	0,00	0,04	0,00
2	Сыр порционный 10 г	10	2,32	2,95		36,4	15	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
	Итого за завтрак		15,6	18,92	75,46	539,7		150,23	123,2	107,1	3,33	0,29	0,07	26,12	0,40
	обед														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0,00
2	Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	200	7,29	5,7	16,99	148,5	104	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0,00
3	Плов из птицы	200	23,127	21,831	39,85	432,847	291	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	0,00
4	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40

7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	0,36
	Итого за обед		35,867	32,751	112,04	873,367		102,03	147,17	347,24	5,36	0,30	22,02	51,96	0,76
	полдник														
1	Булочка	100	6,26	2,4	41,96	206,96		86,00	94,00	24,00	2,90	0,00	0,00	6,00	11,00
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник		6,46	2,45	55,96	234,96									
	Итого за день		57,927	54,121	243,46	1648,027		92,00	94,00	24,00	2,94	0,00	0,00	6,00	11,00

Итого за обед		29,441	30,975	97,292	804,9		111,96	186,45	374,9	7,79	0,42	47,24	24,42	2,16
полдник														
Ватрушка с творогом	50	7,6	5,52	27,36	207,07		6,10	12,70	2,90	4,40	3,30	0,10	10,00	6,70
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник		7,8	5,57	41,36	235,07									
Итого за день		73,041	70,445	212,752	1732,02		12,10	12,70	2,90	4,44	3,30	0,10	10,00	6,70

1-я неделя. ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)				Витамины (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом .	140/5	13,35	20,73	2,48	250,65	210	107,30	18,40	245,00	2,76	0,09	0,23	320,30	0,00
2	Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
4	Яблоко (по	50	0,2	0,2	4,9	23,5	338	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,0	0,00	0,00

	штучно)												0			
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33		0,03	0,00	0,00	0,40
6																
	Итого за завтрак		17,31	30,45	43,77	522,54		159,2	51,5	379,9	5,29		0,17	10,23	379,38	0,40
	обед															
1	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50	24,60	9,00	22,20	0,42		0,01	4,20	0,00	0,00
2	Суп картофельный с горохом .	200	5,05	5,441	15,384	131,01	102	30,46	28,24	69,74	1,62		0,18	4,65	0,00	0,00
3	Тефтели мясные в томатном соусе	90/30	15,537	22,928	14,102	324,21	279	43,90	21,60	106,70	0,96		0,06	0,85	39,00	0,00
4	Капуста тушёная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	321	69,40	23,07	46,70	0,89		0,04	60,48	0,25	0,00
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,2	21,6	86	948	3,20	15,80	2,00	0,00		0,02	5,60	5,60	0,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33		0,03	0,00	0,00	0,40
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93		0,05	0,00	0,00	0,36
8																
	Итого за обед		29,067	37,499	88,916	802,39		185,36	155,61	266,94	5,15		0,39	75,78	44,85	0,76
	полдник															
1	Пирожок с картошкой	100	3,92	1,12	28,48	207,03		0,00	14,90	0,00	11,10		38,10	0,00	0,00	32,50

2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
3															
	Итого за полдник		4,12	1,17	42,48	235,03									
	Итого за день		50,497	69,119	175,166	1559,96		6,00	14,90	0,00	11,14	38,10	0,00	0,00	32,50

1-я неделя. ПЯТЫЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)				Витамины (мг)			
			порции	белки	жиры			углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Суп молочный с пшеном	200	4,56	5,2	16,4	116	94	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60	0,00
2	Масло порционно 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00		2,00				59,00	0,00
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	240,00	28,00	190,00	0,20	0,08	1,40	0,04	0,00
4	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		0,50	2,50	9,90	7,80	1,30	0,00	0,00	0,00

	Итого за полдник		6,46	2,45	55,96	234,96									
	Итого за день		50,82 4	42,63 8	250,426	1470,97 6		92,00	94,00	24,00	2,9 0	0,0 0	0,00	6,00	11,0 0

2-я неделя. ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)				Витамины (мг)				
		белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150	4,258	4,704	29,506	161,997	171	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00	0,00	
Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,00	0,40
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	

Груша (по штучно)	50	0,2	1,5	5,15	23	847	4,00	0,00	48,00	1,20	0,01	2,50	0,00	0,00
Итого за завтрак		8,308	15,754	71,676	437,587		50,6	49,5	157,7	1,89	0,08	2,5	79,08	0,40
обед														
Салат из моркови с курагой	60	0,91	3,07	7,52	70,2	63	24,80	26,60	38,10	0,60		1,14	0,00	0,00
Щи из свежей капусты	200	3,104	3	8,4	71	88	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	0,00	0,00
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	25,026	6,446	3,495	172,53	486	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0,01
Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	694	6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	14,00	10,00	0,00	2,80	0,00	4,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	0,36
Печенье	40	3	4,7	30	166,8									
Итого за обед		40,547	21,677	116,734	825,396		146,27	198,17	346,36	6,59	0,26	23,26	0,01	1,17
полдник														
Пирожок с капустой	100	5,4	1,93	37,84	208		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	13,40
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник		5,6	1,98	51,84	236									
Итого за день		54,455	39,411	240,25	1498,983		6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	16,40	0,00	13,40

2-я неделя. СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	6,09	38,64	243,75	171	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	65,00	2,20
2	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	15	0,00	0,07	26,00	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10
3	Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,03	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	12,10	0,33
	Итого за завтрак		20,03	14,31	63,5	468,45		0,09	1,48	66,00	0,40	350,9	266,1	108,6	2,84
	обед														
1	Салат из помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23	0,06	12,25	0,00	0,00	10,55	19,73	10,67	0,5
2	Суп из овощей	200	1,12	3,12	9,12	68,48	202	0,11	6,80	0,00	0,00	25,71	69,47	43,02	0,07
3	Плов из говядины	150/50	16,87	5,66	30,18	261,74	265	0,00	0,00		0,00	36,00	0,00	34,00	1

	завтрак														
1	Сырник из творога со сливочным маслом.	200/5	34,13	32,54	32,34	559,46	219	0,14	0,50	114,00	0,00	311,16	576,20	56,00	1,54
2	Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		1,30	0,00	0,00	0,00	0,50	2,50	9,90	7,80
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
4															
5															
6															
	Итого за завтрак		35,53	33,64	73,84	687,51		1,44	0,50	114,00	0,00	317,66	578,70	65,90	9,38
	обед														
1	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	50	0,06	0,42	0,00	0,00	12,00	37,2	12,6	0,42
2	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,448	3,928	100,2	82	82	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
3	Сердце в соусе	80/50	27,68	18,4	6,88	204,8	634/833	6,96	0,72	6,64	4,24	1,52	13,92	4,00	12,48
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	6,09	38,64	243,75	302	0,10	0,00	1,13	0,00	14,7	22,15	1,42	1,60
5	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24

8															
	Итого за обед		44,07 8	29,36 8	195,8	783,05		7,2 7	9,3 7	7,77	5,1 2	90,12	195,4 5	62,2 2	17,9 3
	полдник														
1	Булочка творожная	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3 0	0,1 0	10,00	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,40
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,0 0	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07									
	Итого за день		81,31 8	65,93 8	319,99	1741,6 3		3,3 0	0,1 0	10,00	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,44

2 -я неделя. ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ															
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порци и	белки	жиры			углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
1	Каша манная молочная вязкая с маслом	180	3,834	4,455	31,311	181,13 4	168	0,0 3	0,00	22,5 0	0,0 0	9,67	33,07	6,63	0,4 0
2	Сыр порционный	10	2,32	2,95		36,4	15	0,0	0,07	26,0	0,0	88,00	50,00	3,50	0,1

								0		0	0				0
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,95	13,86	66,3		0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
4	Печенье	40	3	4,7	30	166,8		0,0 4	0,00	4,40	1,4 0	11,60	36,00	8,00	0,8 4
5	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	0,0 4	1,33	0,01	0,0 0	126,6 0	92,80	15,40	0,4 1
6															
	Итого за завтрак		12,83 4	16,65 5	91,571	536,63 4		0,1 5	1,40	52,9 1	1,9 2	245,0 7	246,6 7	46,73	2,1 9
	обед														
1	Огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71	0,0 0	6,00	0,00	0,0 0	12,50	0,00	8,00	0,4 0
2	Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25	103	0,0 9	6,60	0,00	0,0 0	19,68	53,32	21,60	0,8 7
3	Цыплята отварные	90	20,85 3	22,42 2	0,38	284,2	637	0,0 4	0,00	17,0 0	0,0 0	32,25	121,4 0	17,50	1,5 7
4	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,56 6	694	0,1 4	18,1 7	25,5 0	0,0 0	36,98	86,60	27,75	1,0 1
5	Компот из кураги витаминизированный	200	0,66		32,01	132	349	0,0 2	0,73	0,00	0,5 1	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,0 5	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,2 4
8															
	Итого за обед		31,75	29,57 1	92,706	768,71 6		0,3 8	31,5	42,5	1,3 9	148,2 9	361,9 6	115,5 1	6,2 3

	полдник														
1	Ватрушка с творогом	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3	0,1	10	6,7	6,1	12,7	2,9	4,4
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,0 4
3															
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07									
	Итого за день		46,29 4	49,15 6	234,627	1576,4 2		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,4 0

2 -я неделя. ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
Суп молочный с вермишелью	150	4,38	4,62	14,1	117	93	0,0 7	0,68	22,3 0	0,00	121,2 1	103,4 8	18,12	0,3 8
Масло порционно 10 г	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	0,0 0	0,00	59,0 0	0,00	1,00	2,00	0,00	0,0 0
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	0,0 4	1,30	0,01	0,00	122,0 0	90,00	14,00	0,5 6
Апельсин (по штучно)	40	0,9	0,2	8,1	43	338	0,0 4	60,0 0	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,3 0

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,0 4	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
Итого за завтрак		11,16	16,06	61,68	437,59		0,1 9	61,9 8	81,3 2	0,72	287,4 1	253,2 8	58,32	1,6 8
обед														
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45	0,0 2	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,1	0,3 1
Суп картофельный с рисом	200	1,264	1,752	9,328	58,08	101	0,0 8	6,60	0,00	0,00	18,44	50,04	20,00	0,7 1
Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	90	25,02 6	6,446	3,495	172,53	486	0,1 2	4,02	0,02	0,00	62,53	286,1 5	71,72	1,1 5
Картофель отварной с маслом	150	3,247	3,831	23,429	141,566	692	0,1 5	21,0 0	0,00	0,00	14,64	79,73	29,33	1,1 6
Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,0 2	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7 0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,0 4	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,4 4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,0 5	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,2 4
Итого за обед		35,24 7	16,60 9	94,622	672,116		0,4 8	51,8 2	0,02	1,39	164,9 1	533,1 3	170,8 1	5,7 1
полдник														
Пирожок с картошкой	100	3,92	1,12	28,48	207,03		0,0 0	0,00	6,00	11,0 0	86,00	94,00	24,00	2,9 0
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,0

