

Согласовано:  
Директор школы № 278  
"27" 2023 г.



Утверждаю:  
Директор ООО "Феникс Групп"  
"27" 2023 г.



Примерное десятидневное меню на осенний период учебный 2023-2024 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролегарского района г.о. Саранск 1-я неделя

| № рец         | Наименование блюда                            | Вес порции | Пищевые вещества (г) |       |        |       |      | Ккал. | Витамины, мг |       |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---------------|---|------------|----------------------|-------|--------|-------|------|-------|--------------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
|               |   |            | Б                    | Ж     | У      | А     | В1   |       | В2           | С     | Са     | Р      | Мг    | Fe                        |  |  |  |  |
| 1             | 2   | 3          | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8    | 9     | 10           | 11    | 12     | 13     | 14    | 15                        |  |  |  |  |
| Понедельник-1 |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| Завтрак       |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 1             | Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом | 10/30      | 1,2                  | 3,4   | 1,2    | 107   | 0,01 | 0,01  | 0            | 0     | 0,12   | 32     | 5,1   | 1,1                       |  |  |  |  |
| 209           | Яйцо вареное                                  | 40         | 5,64                 | 4,04  | 0,6    | 131   | 0    | 0     | 0            | 0     | 11,67  | 46,42  | 6,25  | 1,2                       |  |  |  |  |
| 171           | Суп молочный с вермишелью                     | 200        | 6,7                  | 8,6   | 44,8   | 167   | 0    | 0     | 0            | 0,15  | 19,2   | 84     | 22,8  | 1,92                      |  |  |  |  |
| 380           | Кофейный напиток со ступенным молоком         | 200        | 3,46                 | 3,5   | 25,9   | 120   | 0    | 0,06  | 0,05         | 7,12  | 150,5  | 47,85  | 20,25 | 5,32                      |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный                        | 20/20      | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63,6  | 0    | 0,06  | 0,05         | 0     | 52,61  | 101,5  | 10,5  | 0,5                       |  |  |  |  |
|               | Итого:  | 520        | 19,4                 | 19,94 | 83,9   | 588,6 | 0    | 0,33  | 0,1          | 7,27  | 234,1  | 279,77 | 59,8  | 8,94                      |  |  |  |  |
| Обед          |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 73            | Салат " из св. капусты с морковью"            | 60         | 0,84                 | 1,56  | 5,16   | 37,8  | 0    | 0,01  | 0,01         | 5,71  | 25,74  | 48,59  | 19,64 | 0,89                      |  |  |  |  |
| 103           | Суп картофельный с рисом                      | 200        | 2,12                 | 2,22  | 16,4   | 106   | 0,05 | 0,05  |              |       | 18,5   | 167,3  | 15    | 0,02                      |  |  |  |  |
| 292           | Жаркое с птицей                               | 90/150     | 15,9                 | 19,5  | 20,4   | 365   | 0,04 | 0,1   | 0,16         | 7,37  | 50,02  | 154,56 | 36,34 | 2,93                      |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый                                 | 200        | 0,6                  | 0     | 38     | 98    | 0    | 0,01  |              | 2     | 12,58  | 9      | 5,9   | 0,27                      |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный                        | 20/20      | 3,7                  | 0,6   | 20,6   | 102,6 | 0    | 0,06  | 0,05         | 0     | 52,61  | 101,5  | 27,5  | 0,75                      |  |  |  |  |
|               | Итого:  | 740        | 23,16                | 23,88 | 100,56 | 709,4 | 0,04 | 0,23  | 0,22         | 15,08 | 159,45 | 480,95 | 104,4 | 4,86                      |  |  |  |  |
| Полдник       |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 1             | Вагрушка с повидлом                           | 75         | 2,7                  | 4,8   | 29,3   | 178   | 0,05 | 0,04  | 0,04         | 0     | 7,8    | 27,4   | 7,5   | 0,02                      |  |  |  |  |
|               | Снежок 2,5%                                   | 200        | 5,2                  | 2,5   | 4,5    | 102   | 0    | 0     | 0,01         | 0,1   | 2,1    | 7,8    | 3,2   | 0,2                       |  |  |  |  |
|               | Итого:  |            | 7,9                  | 7,3   | 33,8   | 280   | 0    | 0,04  | 0            | 0,1   | 9,9    | 35,2   | 10,7  | 0,22                      |  |  |  |  |
|               | Всего:  |            | 50,46                | 51,12 | 218,26 | 1578  | 0,04 | 0,6   | 0,32         | 22,45 | 403,45 | 795,92 | 174,9 | 14,02                     |  |  |  |  |
| Вторник-1     |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| Завтрак       |   |            |                      |       |        |       |      |       |              |       |        |        |       |                           |  |  |  |  |
| 2             | Бутерброд с повидлом                          | 20/30      | 1,2                  | 3,6   | 4,62   | 156   | 0    | 0,02  | 0            | 17,5  | 15,06  | 27,67  | 13,87 | 0,95                      |  |  |  |  |
| 278           | Каша молочная с маслом                        | 200/5      | 2,3                  | 11    | 14,5   | 211   | 0    | 0,1   | 0,05         | 0     | 9      | 54     | 11,5  | 0,6                       |  |  |  |  |



|     |                                       |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
|     | <b>Итого:</b>                         |            | <b>23,87</b> | <b>23,88</b> | <b>100,84</b> | <b>723,2</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,42</b>  | <b>0,45</b>  | <b>80,73</b>  | <b>566,65</b>  | <b>610,82</b> | <b>130,1</b> | <b>8,84</b>  |
|     | <b>Полдник</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 413 | Штотли с изюмом                       | 75         | 5,9          | 5,5          | 17,9          | 178           | 0,05        | 0,24         | 0,03         | 0             | 156,6          | 106,5         | 15,2         | 0,23         |
| 376 | Ряженка 2,5%                          | 200        | 1,3          | 2,5          | 15            | 98            | 0           | 0            | 0,01         | 0,1           | 5,25           | 8,24          | 4,4          | 0,82         |
|     | Хлеб пшеничный                        | 25         | 1,2          | 0,2          | 6,3           | 31,5          | 0           | 0,06         | 0,05         | 0             | 52,61          | 101,5         | 27,5         | 0,75         |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>300</b> | <b>7,2</b>   | <b>8,2</b>   | <b>32,9</b>   | <b>276</b>    | <b>0</b>    | <b>0,24</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>    | <b>161,85</b>  | <b>114,74</b> | <b>19,6</b>  | <b>1,05</b>  |
|     | <b>Всего:</b>                         |            | <b>50,85</b> | <b>51,86</b> | <b>217,74</b> | <b>1592,8</b> | <b>0,17</b> | <b>0,858</b> | <b>0,812</b> | <b>130,04</b> | <b>1209,94</b> | <b>1199,7</b> | <b>239,1</b> | <b>11,88</b> |
|     | <b>Четверг-1</b>                      |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
|     | Бутерброд(батон йодированный) с сыром | 15/30      | 1,1          | 4,3          | 1,2           | 103           | 0           | 0,02         | 0            | 17,5          | 15,06          | 27,67         | 13,87        | 0,95         |
| 3   |                                       |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 175 | Каша молочная с маслом                | 200/5      | 12,8         | 12,7         | 35,6          | 273           | 0,03        | 0,19         | 0,07         | 2,2           | 40             | 170,1         | 63,04        | 1,66         |
| 388 | Чай с молоком                         | 200        | 3,6          | 2,5          | 34,2          | 115,3         | 0           | 0,02         | 0,02         | 60            | 11,2           | 3,12          | 3            | 4,79         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный                | 30/20      | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 115           | 0           | 0,05         | 0,04         | 0             | 41,5           | 56            | 10,5         | 0,5          |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>500</b> | <b>19,9</b>  | <b>19,9</b>  | <b>83,6</b>   | <b>606,3</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,28</b>  | <b>0,13</b>  | <b>79,7</b>   | <b>107,76</b>  | <b>256,89</b> | <b>90,41</b> | <b>7,9</b>   |
|     | <b>Обед</b>                           |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 54  | Икра овощная                          | 60         | 0,72         | 3,6          | 9,84          | 94            | 0           | 0,02         | 0            | 17,5          | 15,06          | 27,67         | 13,87        | 0,95         |
| 82  | Борщ из свежей капусты, сметан.       | 200/10     | 1,46         | 3,92         | 12,16         | 89,8          | 0,16        | 0,05         | 0,05         | 19,87         | 39,43          | 21,63         | 43,87        | 26,62        |
| 285 | Макаронник с мясом                    | 240        | 17,6         | 15,2         | 42,79         | 375           | 0,12        | 0            | 0,03         | 0,2           | 40,95          | 60,06         | 24,59        | 0,99         |
| 376 | Напиток из шиповника                  | 200        | 0,1          | 0            | 15            | 60,4          | 0           | 0            | 0,01         | 0,1           | 5,25           | 8,24          | 4,4          | 0,82         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный                | 24/20      | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05         | 0             | 52,61          | 101,5         | 27,5         | 0,75         |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>754</b> | <b>23,58</b> | <b>23,32</b> | <b>100,39</b> | <b>721,8</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,13</b>  | <b>0,14</b>  | <b>37,67</b>  | <b>153,3</b>   | <b>219,1</b>  | <b>114,2</b> | <b>30,13</b> |
|     | <b>Полдник</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 415 | Крепдель сахарный                     | 100        | 5,9          | 5,6          | 26,4          | 135           | 0,03        | 0,06         | 0,03         | 0             | 9,96           | 6,02          | 36,82        | 0,5          |
| 389 | Сок фруктовый                         | 200        | 0,69         | 2,7          | 7,6           | 98            | 0,04        | 0,06         | 0,34         | 1,4           | 240            | 190           | 28           | 0,2          |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>300</b> | <b>6,59</b>  | <b>8,3</b>   | <b>34</b>     | <b>233</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,37</b>  | <b>1,4</b>    | <b>249,96</b>  | <b>196,02</b> | <b>64,82</b> | <b>0,7</b>   |
|     | <b>Всего:</b>                         |            | <b>50,07</b> | <b>51,52</b> | <b>217,99</b> | <b>1561,1</b> | <b>0,38</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,64</b>  | <b>118,77</b> | <b>511,02</b>  | <b>672,01</b> | <b>269,5</b> | <b>38,73</b> |
|     | <b>Пятница-1</b>                      |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 55  | Винегрет овощной                      | 60         | 1,08         | 3            | 13,8          | 86,4          | 0           | 0,02         | 0            | 7,64          | 28,07          | 31,25         | 18,54        | 1,2          |
| 291 | Плов из птицы                         | 90/150     | 13,5         | 16,3         | 29,35         | 325           | 64          | 0,26         | 0,11         | 1,01          | 40,3           | 209,5         | 46,8         | 2,03         |
| 357 | Чай с сахаром                         | 200        | 2,24         | 0,06         | 28            | 115           | 0           | 0            | 0,02         | 20            | 2,72           | 18            | 10           | 0,12         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный                | 24/20      | 2,43         | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0           | 0,05         | 0,04         | 0             | 41,5           | 56            | 10,5         | 0,5          |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>544</b> | <b>19,25</b> | <b>19,76</b> | <b>83,75</b>  | <b>590</b>    | <b>64</b>   | <b>0,33</b>  | <b>0,17</b>  | <b>28,65</b>  | <b>112,59</b>  | <b>314,75</b> | <b>85,84</b> | <b>9,67</b>  |
|     | <b>Обед</b>                           |            |              |              |               |               |             |              |              |               |                |               |              |              |
| 73  | Салат из свеклы с сол. огурцом        | 60         | 1,02         | 2,76         | 5,46          | 73            | 0,01        | 0,02         | 0,02         | 5,52          | 22,79          | 38,39         | 13,19        | 0,61         |





|     |                            |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
|-----|----------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/20  | 3,7   | 0,6   | 20,6   | 102,6 | 0    | 0,06  | 0,05  | 0      | 52,61  | 101,5  | 27,5  | 0,75  |
|     | <b>Итого:</b>              | 754    | 23,2  | 23,78 | 100,54 | 716,4 | 0,18 | 0,15  | 0,17  | 45,695 | 148,62 | 278,97 | 114,8 | 28,62 |
|     | <b>Полдник</b>             |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
| 429 | Запеканка со ст. Молоком   | 100/20 | 7,8   | 8,2   | 23,7   | 135   | 0,02 | 0,07  | 0,03  |        | 115,4  | 255,35 | 62,1  | 2,94  |
| 350 | Сок фруктовый              | 200    | 0,2   | 0     | 9,7    | 89    | 0    | 0     | 0,02  | 20     | 2,72   | 18     | 10    | 0,12  |
|     | <b>Итого:</b>              | 320    | 8     | 8,2   | 33,4   | 224   | 0,02 | 0,07  | 0,05  | 20     | 118,12 | 273,35 | 72,1  | 3,06  |
|     | <b>Всего:</b>              |        | 50,86 | 51,84 | 217,87 | 1530  | 0,31 | 0,68  | 0,75  | 67,185 | 804,76 | 1024,4 | 276,3 | 35,22 |
|     | <b>Четверг-2</b>           |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
|     | <b>Завтрак</b>             |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
| 74  | Бутерброд с маслом слив.   | 10/30  | 1,02  | 2,76  | 6,5    | 116   | 0,01 | 0,02  | 0,02  | 5,52   | 22,79  | 38,39  | 13,19 | 0,61  |
| 175 | Каша молочная с маслом     | 200/5  | 13,2  | 3,9   | 15,8   | 180   | 0,03 | 0,09  | 0,09  | 1,38   | 28,03  | 139,3  | 19,99 | 0,03  |
| 143 | Кондитерское изделие       | 30     | 2,1   | 12,5  | 15,75  | 95    | 0    | 0,04  | 0,16  | 5,4    | 42     | 67,5   | 27    | 0,24  |
| 348 | Напиток из шиповника       | 200    | 1,04  | 0,3   | 34     | 115   | 0    | 0,04  | 0,04  | 9,8    | 21,2   | 11,96  | 6,8   | 0,52  |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/20  | 2,4   | 0,4   | 12,6   | 82    | 0    | 0,05  | 0,04  | 0      | 41,5   | 56     | 10,5  | 0,5   |
|     | <b>Итого:</b>              | 519    | 19,76 | 19,86 | 84,65  | 588   | 0,04 | 0,24  | 0,35  | 22,1   | 155,52 | 313,15 | 77,48 | 1,9   |
|     | <b>Обед</b>                |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
| 67  | Икра овощная               | 60     | 0,84  | 1,56  | 5,16   | 125   | 0    | 0,02  | 0     | 17,5   | 15,06  | 27,67  | 13,87 | 0,95  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200    | 4,06  | 4,28  | 19,08  | 131   | 0,02 | 0,227 | 0,073 | 5,81   | 35,3   | 87,17  | 71,55 | 2,02  |
| 278 | Птица тушенная в соусе     | 90/30  | 9,2   | 8,2   | 16,7   | 258   | 0    | 0,06  | 0,08  | 3,56   | 23,4   | 17,24  | 104,6 | 1,58  |
| 171 | Рагу овощное               | 150    | 6,7   | 10,6  | 29,1   | 155   | 0    | 0,21  | 0,27  | 0,15   | 38,64  | 202,75 | 52,93 | 4,48  |
| 376 | Чай с сахаром              | 200    | 0,1   | 0     | 15,5   | 60,4  | 0    | 0     | 0,01  | 0,1    | 5,25   | 8,24   | 4,4   | 0,82  |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/20  | 3,7   | 0,6   | 20,6   | 102,6 | 0    | 0,06  | 0,05  | 0      | 52,61  | 101,5  | 27,5  | 0,75  |
|     | <b>Итого:</b>              | 774    | 23,76 | 23,68 | 100,98 | 707   | 0,02 | 0,557 | 0,483 | 9,62   | 155,2  | 416,9  | 261   | 9,65  |
|     | <b>Полдник</b>             |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
|     | Крендель с сахаром         | 75     | 1,8   | 5,32  | 19     | 157   | 0    | 0,01  | 0,1   | 45,2   | 87,2   | 35,1   | 0,01  | 0,1   |
|     | Чай с молоком              | 200    | 5,2   | 2,5   | 13,2   | 95    | 0    | 0     | 0,02  | 20     | 2,72   | 18     | 10    | 0,12  |
|     | <b>Итого:</b>              |        | 7     | 7,82  | 32,2   | 252   | 0    | 0,01  | 0,1   | 45,2   | 87,2   | 35,1   | 0,01  | 0,1   |
|     | <b>Всего:</b>              |        | 50,52 | 51,36 | 217,83 | 1547  | 0,06 | 0,807 | 0,933 | 76,92  | 397,92 | 765,15 | 338,4 | 11,65 |
|     | <b>Пятница-2</b>           |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
|     | <b>Завтрак</b>             |        |       |       |        |       |      |       |       |        |        |        |       |       |
| 3   | Бутерброд с сыром          | 15/30  | 5,9   | 8,5   | 19,6   | 117   | 0,05 | 0,24  | 0,03  | 0      | 156,6  | 106,5  | 17,4  | 0,76  |
| 54  | Зеленый горошек консерв.   | 40     | 1,25  | 3,6   | 9,84   | 74,4  | 0    | 7,3   | 0,01  |        | 10,1   | 6      | 7,1   | 0,1   |
| 212 | Омлет натуральный с маслом | 150/2  | 6,65  | 4,6   | 13,38  | 220   | 0,09 | 2,39  | 0,26  | 0      | 88,88  | 194,9  | 18,26 | 2,2   |
| 379 | Какао со ст. Молоком       | 200    | 3,58  | 2,68  | 28,34  | 114   | 0,01 | 0,04  | 0     | 1,3    | 122    | 14     | 90    | 0,56  |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/40  | 2,4   | 0,4   | 12,6   | 63,6  | 0    | 0,05  | 0,04  | 0      | 41,5   | 56     | 10,5  | 0,5   |
|     | <b>Итого:</b>              | 501    | 19,78 | 19,78 | 83,76  | 589   | 0,15 | 10,02 | 0,34  | 1,3    | 419,08 | 377,4  | 143,3 | 4,12  |

| Обед |                          |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |              |
|------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 42   | Салат из "Рубин"         | 60         | 1,2          | 3,6          | 4,12          | 53            | 0           | 0,01         | 0           | 9,5           | 12,06         | 12,2          | 5,8          | 0,25         |
| 106  | Суп картофельный с рыбой | 200        | 7,84         | 2,56         | 3,2           | 106           | 0,01        | 0,1          | 9,56        | 23,33         | 98,12         | 30,27         | 1,21         | 1,21         |
| 290  | Тертые тушеные в соусе   | 90/30      | 3,9          | 12,68        | 5,28          | 144           | 0,08        | 0,08         | 51,66       | 154,55        | 25,77         | 1,09          | 1,2          | 1,2          |
| 321  | Картофельное пюре        | 150        | 3,11         | 4,01         | 8,3           | 108           | 0,03        | 0,01         | 0,05        | 17,23         | 207,5         | 38,75         | 4,67         | 4,67         |
| 348  | Компот из сухофруктов    | 200        | 1,04         | 0            | 34            | 105           | 0           | 0,04         | 0,04        | 9,8           | 21,2          | 11,96         | 6,8          | 0,52         |
|      | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035      |              |              |               |               |             |              | 0,035       |               |               |               |              |              |
|      | Сдоба обыкновенная       | 50         | 2,7          | 0,3          | 25,1          | 87            | 0           | 0,05         | 0,02        | 0             | 41,7          | 97,3          | 17,2         | 0,2          |
|      | Хлеб ржаной, пшеничный   | 24/20      | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05        | 0             | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75         |
|      | <b>Итого:</b>            | <b>824</b> | <b>23,49</b> | <b>23,75</b> | <b>100,6</b>  | <b>705,6</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,2</b>  | <b>80,605</b> | <b>322,68</b> | <b>554,35</b> | <b>127,4</b> | <b>8,8</b>   |
|      | <b>Подник</b>            |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |              |
| 421  | Ватрушка с творогом      | 100        | 4            | 5,6          | 18,2          | 172           | 0           | 0,01         | 0,1         | 45,2          | 87,2          | 35,1          | 0,01         | 0,1          |
| 376  | Снежок 2,5%              | 200        | 3,5          | 2,5          | 15,3          | 61            | 0           | 0            | 0,01        | 0,1           | 5,25          | 8,24          | 6,8          | 0,52         |
|      | <b>Итого:</b>            | <b>300</b> | <b>7,5</b>   | <b>8,1</b>   | <b>33,5</b>   | <b>233</b>    | <b>0</b>    | <b>0,01</b>  | <b>0,11</b> | <b>45,3</b>   | <b>92,45</b>  | <b>43,34</b>  | <b>6,81</b>  | <b>0,62</b>  |
|      | <b>Всего:</b>            |            | <b>50,77</b> | <b>51,63</b> | <b>217,86</b> | <b>1527,6</b> | <b>0,19</b> | <b>10,38</b> | <b>0,65</b> | <b>127,21</b> | <b>834,21</b> | <b>975,09</b> | <b>277,5</b> | <b>13,54</b> |

Примерное десятидневное меню на осенний период 2023-2024 гг для школьников с 12 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск

1 неделя

| № реч | Наименование блюда                    | Вес порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Ккал.      | Витамины, мг |             |             |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |             |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|--|--|--|--|
|       |                                       |            | Б                    | Ж            | У           |            | А            | В1          | В2          | С           | Са            | Р             | Mg                        | Fe          |  |  |  |  |
| 1     | 2                                     | 3          | 4                    | 5            | 6           | 7          | 8            | 9           | 10          | 11          | 12            | 13            | 14                        | 15          |  |  |  |  |
|       | <b>Понедельник-1,2</b>                |            |                      |              |             |            |              |             |             |             |               |               |                           |             |  |  |  |  |
|       | <b>Завтрак</b>                        |            |                      |              |             |            |              |             |             |             |               |               |                           |             |  |  |  |  |
| 1     | Бутерброд с маслом                    | 10/30      | 1,2                  | 4,6          | 10,3        | 88         | 0,04         | 0,01        | 0,01        | 13          | 21,78         | 16,8          | 8,22                      | 0,31        |  |  |  |  |
| 243   | Йогурт вареное                        | 40         | 7,52                 | 8,42         | 2,3         | 150        | 0            | 0           | 0           | 0           | 11,67         | 46,42         | 6,25                      | 1,2         |  |  |  |  |
| 171   | Суп молочный с вермишелью             | 250        | 8,04                 | 10,72        | 55          | 306        | 0            | 0,21        | 0,27        | 0,15        | 38,64         | 202,75        | 52,93                     | 4,48        |  |  |  |  |
| 380   | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200        | 3,46                 | 3,5          | 25,9        | 139        | 0            | 0,06        | 0,06        | 7,12        | 150,5         | 47,85         | 20,25                     | 5,32        |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржаной, пшеничный                | 20/20      | 2,4                  | 0,4          | 12,6        | 85         | 0            | 0,05        | 0,04        | 0           | 41,5          | 56            | 10,5                      | 0,5         |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>570</b> | <b>22,62</b>         | <b>23,04</b> | <b>95,8</b> | <b>680</b> | <b>0</b>     | <b>0,24</b> | <b>0,37</b> | <b>7,27</b> | <b>242,31</b> | <b>353,02</b> | <b>89,93</b>              | <b>11,5</b> |  |  |  |  |
|       | <b>Обед</b>                           |            |                      |              |             |            |              |             |             |             |               |               |                           |             |  |  |  |  |
| 67    | Салат " из св. капусты с морковью "   | 100        | 1,4                  | 2,6          | 20,3        | 105        | 0            | 0,01        | 0,01        | 5,71        | 25,74         | 48,59         | 19,64                     | 0,89        |  |  |  |  |
| 103   | Суп картофельный с рисом              | 250        | 2,65                 | 4,78         | 24,03       | 138        | 0            | 0,05        | 0,01        | 0,2         | 18,5          | 167,3         | 15                        | 0,02        |  |  |  |  |
| 289   | Жаркое с птицей                       | 100/180    | 23,8                 | 24,24        | 35,28       | 470,4      | 0,02         | 0,07        | 0,02        | 0,66        | 32,99         | 200,2         | 82,43                     | 1,63        |  |  |  |  |
| 389   | Сок фруктовый                         | 200        | 0                    | 0            | 34          | 136        | 0            | 0,05        | 0,1         | 6           | 21,2          | 5,9           | 28,3                      | 0,25        |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржаной, пшеничный                | 20/24      | 3,7                  | 0,6          | 20,6        | 102,6      | 0            | 0,06        | 0,05        | 0           | 52,61         | 101,5         | 27,5                      | 0,75        |  |  |  |  |

|     |                                      |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
|-----|--------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|     | Итого:                               | 814        | 31,55       | 32,22        | 134,21        | 952          | 0,02         | 0,24        | 0,19        | 12,57         | 151,04        | 523,49        | 172,9        | 3,54        |
|     | <b>Всего:</b>                        |            | 54,17       | 55,26        | 230,01        | 1632         | 0,02         | 0,48        | 0,56        | 19,84         | 393,35        | 876,51        | 262,8        | 15,04       |
|     | <b>Вторник-1,2</b>                   |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                       |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
| 55  | Бутерброд с повидлом                 | 20/30      | 1,4         | 4,6          | 10,3          | 156          | 0,04         | 0,01        | 0,01        | 13            | 21,78         | 16,8          | 8,22         | 0,31        |
| 278 | Каша молочная с маслом               | 200/5      | 11          | 12,1         | 15,9          | 223          | 0            | 0,1         | 0,05        | 0             | 9             | 54            | 11,5         | 0,6         |
|     | Фрукт свежий (поштучно)              | 150        | 6,3         | 5,76         | 34,2          | 98           | 0            | 0,07        | 0,02        | 0             | 11,34         | 47,14         | 17,35        | 0,81        |
| 376 | Какао с молоком                      | 200        | 0,1         | 0            | 15            | 118          | 0            | 0           | 0,01        | 0,1           | 5,25          | 8,24          | 4,4          | 0,82        |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный               | 20         | 3,7         | 0,6          | 20,6          | 85           | 0            | 0,05        | 0,04        | 0             | 41,5          | 56            | 10,5         | 0,5         |
|     | <b>Итого:</b>                        | <b>625</b> | <b>22,5</b> | <b>23,06</b> | <b>96</b>     | <b>680</b>   | <b>0,04</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,13</b> | <b>13,1</b>   | <b>88,87</b>  | <b>182,18</b> | <b>51,97</b> | <b>3,04</b> |
|     | <b>Обед</b>                          |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
| 74  | Салат "Свеколка"                     | 100        | 1,8         | 6            | 10,6          | 104          | 0            | 0,02        | 0           | 17,5          | 43,46         | 32,74         | 15,22        | 1,28        |
| 88  | Пи из свежей капусты со сметаной     | 250/10     | 1,6         | 4,93         | 11,3          | 115          | 0,16         | 0,04        | 0,07        | 3,79          | 21,96         | 11,2          | 72,39        | 3,27        |
| 251 | Пельмени отварные с маслом           | 180/3      | 24,33       | 20,67        | 69,69         | 521          | 0            | 0,09        | 0,1         | 2,01          | 15,86         | 230,4         | 31,93        | 2,36        |
| 349 | Компот из с/ф                        | 200        | 0,07        | 0            | 21,82         | 110          | 0            | 0,04        | 0,04        | 9,8           | 21,2          | 11,96         | 6,8          | 0,52        |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный               | 20/24      | 3,7         | 0,6          | 20,6          | 102,6        | 0            | 0,06        | 0,05        | 0             | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75        |
|     | Аскорбиновая кислота, мг             | 0,035      |             |              |               |              |              |             |             | 0,035         |               |               |              |             |
|     | <b>Итого:</b>                        | <b>914</b> | <b>31,5</b> | <b>32,2</b>  | <b>134,01</b> | <b>952,6</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>33,135</b> | <b>155,09</b> | <b>387,8</b>  | <b>153,8</b> | <b>8,18</b> |
|     | <b>Всего:</b>                        |            | 54          | 55,26        | 230,01        | 1632,6       | 0,2          | 0,48        | 0,39        | 46,235        | 198,55        | 569,98        | 205,8        | 11,22       |
|     | <b>Среда-1,2</b>                     |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                       |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
| 67  | Салат из св. капусты с зел. горошком | 100        | 1,4         | 1,6          | 10,3          | 65           | 0,04         | 0,01        | 0,01        | 13            | 21,78         | 16,8          | 8,22         | 0,31        |
| 223 | Шницель мясной с соусом              | 100/30     | 12          | 13,1         | 26            | 248          | 0,09         | 0,08        | 0,12        | 0,61          | 267,74        | 327,18        | 44,11        | 0,91        |
| 309 | Рожки отварные                       | 180        | 4,52        | 7,23         | 29            | 221,4        | 20           | 0,03        | 0,06        | 2,1           | 26,1          | 80,4          | 33           | 0,55        |
| 376 | Чай с сахаром                        | 200        | 3,58        | 0,68         | 28,2          | 82           | 0,02         | 0,02        | 0,13        | 0,6           | 121           | 91            | 14           | 0,1         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный               | 20/20      | 2,4         | 0,4          | 12,6          | 63,6         | 0            | 0,05        | 0,04        | 0             | 41,5          | 56            | 10,5         | 0,5         |
|     | <b>Итого:</b>                        | <b>650</b> | <b>22,5</b> | <b>23,01</b> | <b>95,8</b>   | <b>680</b>   | <b>20,11</b> | <b>0,18</b> | <b>0,35</b> | <b>3,31</b>   | <b>456,34</b> | <b>554,58</b> | <b>101,6</b> | <b>2,06</b> |
|     | <b>Обед</b>                          |            |             |              |               |              |              |             |             |               |               |               |              |             |
| 73  | Салат из св. моркови с сахаром       | 100        | 1,4         | 3,65         | 10,05         | 104          | 0,04         | 0,01        | 0,01        | 13            | 21,78         | 16,8          | 8,22         | 0,31        |
| 101 | Суп картофельный с горохом           | 250        | 2           | 2,73         | 20,93         | 119          | 0,03         | 0,01        | 0,01        | 1,62          | 256,19        | 236,1         | 26,56        | 0,61        |
| 290 | Поджарка из мяса                     | 100        | 16,3        | 12,5         | 7,6           | 215          | 0,03         | 0,08        | 0,08        | 51,66         | 154,55        | 25,77         | 1,09         | 1,2         |
| 171 | Каша гречневая                       | 180        | 8,04        | 12,72        | 53            | 320          | 0            | 0,21        | 0,27        | 0,15          | 38,64         | 202,75        | 52,93        | 4,48        |
| 349 | Компот из св. ягод                   | 200        | 0,07        | 0            | 21,82         | 92           | 0            | 0,04        | 0,04        | 9,8           | 21,2          | 11,96         | 6,8          | 0,52        |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный               | 24/20      | 3,7         | 0,6          | 20,6          | 102,6        | 0            | 0,06        | 0,05        | 0             | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75        |



|     |                                    |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|     | Итого:                             | 874        | 31,51        | 32,2         | 134           | 952,6         | 0,1         | 0,41         | 0,46         | 76,23        | 544,97        | 594,88        | 123,1        | 7,87         |
|     | <b>Всего:</b>                      |            | 54,01        | 55,21        | 229,8         | 1632,6        | 20,21       | 0,59         | 0,81         | 79,54        | 1001,31       | 1149,5        | 224,7        | 9,93         |
|     | <b>Четверг-1,2</b>                 |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                     |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
| 3   | Бульброд с сыром                   | 15/30      | 3,85         | 8            | 23            | 150           | 0,04        | 0,01         | 0,01         | 13           | 21,78         | 16,8          | 8,22         | 0,31         |
| 234 | Каша молочная с маслом             | 250/5      | 11,57        | 12,1         | 25            | 305           | 0,03        | 0,19         | 0,07         | 2,2          | 40            | 170,1         | 63,04        | 1,66         |
| 388 | Чай с молоком                      | 200        | 4,68         | 2,5          | 35,26         | 123           | 0           | 0,02         | 0,02         | 60           | 11,2          | 3,12          | 3            | 4,79         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный             | 30/20      | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 102           | 0           | 0,05         | 0,04         | 0            | 41,5          | 56            | 10,5         | 0,5          |
|     | <b>Итого:</b>                      | <b>550</b> | <b>22,5</b>  | <b>23</b>    | <b>95,86</b>  | <b>680</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,27</b>  | <b>0,14</b>  | <b>75,2</b>  | <b>114,48</b> | <b>246,02</b> | <b>84,76</b> | <b>7,26</b>  |
|     | <b>Обед</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
| 40  | Икра овощная порц.                 | 100        | 1,8          | 5            | 55            | 130           | 0           | 7,3          | 0,01         | 0,1          | 10,1          | 6             | 7,1          | 0,1          |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10     | 10           | 6,5          | 25            | 112,25        | 0,16        | 0,05         | 0,05         | 19,87        | 39,43         | 21,63         | 43,87        | 26,62        |
| 285 | Макаронник с мясом                 | 280        | 15,9         | 20,4         | 18,4          | 518           | 0,12        | 0            | 0,03         | 0,2          | 40,95         | 60,06         | 24,59        | 0,99         |
| 376 | Напиток из шиповника               | 200        | 0,1          | 0            | 15            | 90            | 0           | 0            | 0,01         | 0,1          | 5,25          | 8,24          | 4,4          | 0,82         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный             | 24/20      | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05         | 0            | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75         |
|     | <b>Итого:</b>                      | <b>884</b> | <b>31,5</b>  | <b>32,5</b>  | <b>134</b>    | <b>952,85</b> | <b>0,28</b> | <b>7,41</b>  | <b>0,15</b>  | <b>20,27</b> | <b>148,34</b> | <b>197,43</b> | <b>107,5</b> | <b>29,28</b> |
|     | <b>Всего:</b>                      |            | 54           | 55,5         | 229,86        | 1632,9        | 0,35        | 7,68         | 0,29         | 95,47        | 262,82        | 443,45        | 192,2        | 36,54        |
|     | <b>Пятница-1,2</b>                 |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                     |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
| 51  | Винегрет овощной                   | 100        | 1,8          | 5            | 15            | 118           | 0           | 0,02         | 0            | 7,64         | 28,07         | 31,25         | 18,54        | 1,2          |
| 291 | Плов из птицы                      | 100/180    | 18,2         | 17,6         | 37,2          | 345           | 64          | 0,26         | 0,11         | 1,01         | 40,3          | 209,5         | 46,8         | 2,03         |
| 357 | Чай с сахаром                      | 200        | 0,14         | 0,06         | 31            | 153,4         | 0           | 0            | 0,02         | 20           | 2,72          | 18            | 10           | 0,12         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный             | 24/20      | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0           | 0,05         | 0,04         | 0            | 41,5          | 56            | 10,5         | 0,5          |
|     | <b>Итого:</b>                      | <b>624</b> | <b>22,54</b> | <b>23,06</b> | <b>95,8</b>   | <b>680</b>    | <b>64</b>   | <b>0,33</b>  | <b>0,17</b>  | <b>28,65</b> | <b>112,59</b> | <b>314,75</b> | <b>85,84</b> | <b>3,85</b>  |
|     | <b>Обед</b>                        |            |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |              |              |
| 73  | Салат из свежкы с сол. огурцом     | 100        | 1,07         | 3,47         | 5,8           | 105           | 0,01        | 0,02         | 0,02         | 5,52         | 22,79         | 38,39         | 13,19        | 0,61         |
| 102 | Суп картофельный с вермишелью      | 250        | 5,08         | 5,35         | 23,85         | 163,75        | 0,02        | 0,227        | 0,073        | 5,81         | 35,3          | 87,17         | 71,55        | 2,02         |
| 234 | Биточки из птицы с маслом          | 100        | 14,2         | 18           | 38            | 266,2         | 0,02        | 0,16         | 0,21         | 0,42         | 52,75         | 136,59        | 37,23        | 1,1          |
| 321 | Рагу овощное                       | 180        | 7,4          | 4,81         | 24,12         | 154,62        | 0,16        | 0,05         | 0,05         | 19,87        | 39,43         | 21,63         | 43,87        | 26,62        |
| 349 | Кисель витаминизированный          | 200        | 0,07         | 0            | 21,82         | 160           | 0           | 0,04         | 0,04         | 9,8          | 21,2          | 11,96         | 6,8          | 0,52         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный             | 24/20      | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05         | 0            | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75         |
|     | <b>Итого:</b>                      | <b>874</b> | <b>31,52</b> | <b>32,23</b> | <b>134,19</b> | <b>952,17</b> | <b>0,21</b> | <b>0,557</b> | <b>0,443</b> | <b>41,42</b> | <b>224,08</b> | <b>397,24</b> | <b>200,1</b> | <b>1,27</b>  |
|     | <b>Всего:</b>                      |            | 54,06        | 55,29        | 229,99        | 1632,2        | 64,21       | 0,887        | 0,613        | 70,07        | 336,67        | 711,99        | 286          | 5,12         |





|     |                            |        |              |              |               |               |             |              |              |               |               |               |              |             |
|-----|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|     | <b>Всего:</b>              |        | <b>54,1</b>  | <b>55,57</b> | <b>229,81</b> | <b>1632,8</b> | <b>0,08</b> | <b>0,747</b> | <b>0,763</b> | <b>24,69</b>  | <b>329,81</b> | <b>768,4</b>  | <b>272,4</b> | <b>9,82</b> |
|     | <b>Пятница-2,2</b>         |        |              |              |               |               |             |              |              |               |               |               |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>             |        |              |              |               |               |             |              |              |               |               |               |              |             |
| 3   | Бутерброд с сыром          | 15/30  | 5,9          | 6,7          | 22,8          | 85            | 0,05        | 0,24         | 0,03         | 0             | 143,3         | 89,1          | 15,3         | 0,35        |
| 54  | Зеленый горошек порц.      | 50     | 1,85         | 6            | 16,4          | 124           | 0,02        | 0,13         | 0,2          | 0,29          | 111,22        | 145           | 35,59        | 2,49        |
| 212 | Омлет натуральный с маслом | 200/3  | 8,77         | 7,3          | 15,7          | 255,6         | 0,02        | 0,02         | 0,13         | 0,6           | 121           | 91            | 14           | 0,1         |
| 382 | Какао со ст. молоком       | 200    | 3,58         | 2,68         | 28,34         | 151,8         | 0           | 0,05         | 0,04         | 0             | 41,5          | 56            | 10,5         | 0,5         |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/30  | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0           | 0,048        | 0,032        | 48            | 51,2          | 36,8          | 20,8         | 0,48        |
|     | Итого:                     |        | <b>552</b>   | <b>22,5</b>  | <b>23,08</b>  | <b>95,84</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,488</b> | <b>0,432</b> | <b>48,89</b>  | <b>468,22</b> | <b>417,9</b>  | <b>96,19</b> | <b>3,92</b> |
|     | <b>Обед</b>                |        |              |              |               |               |             |              |              |               |               |               |              |             |
| 42  | Салат "Рубин"              | 100    | 2            | 6            | 15,2          | 123           | 0           | 0,02         | 0            | 17,5          | 15,06         | 27,67         | 13,87        | 0,95        |
| 106 | Суп картофельный с рыбой   | 250    | 9,8          | 3,2          | 14,2          | 164           | 0,1         | 0,01         | 0,01         | 25,5          | 146           | 25,2          | 1,28         | 0,2         |
| 290 | Тфтели с соусом            | 100/30 | 7,6          | 17           | 5,28          | 218           |             | 0,08         | 0,08         | 51,66         | 154,55        | 25,77         | 1,09         | 1,2         |
| 321 | Картофельное пюре          | 180    | 3,73         | 4,81         | 24,12         | 125           | 0           | 0,02         | 0            | 17,5          | 15,06         | 27,67         | 13,87        | 0,95        |
| 348 | Компот из с/ф              | 200    | 1,04         | 0            | 34            | 117           | 0           | 0,02         | 0,03         | 0,6           | 12,6          | 11,96         | 6,8          | 1,1         |
|     | Аскорбиновая кислота, мг   | 0,035  |              |              |               |               |             |              |              | 0,035         |               |               |              |             |
|     | Сдоба обыкновенная         | 50     | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05         | 0             | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75        |
|     | Хлеб ржаной, пшеничный     | 24/20  | 3,7          | 0,6          | 20,6          | 102,6         | 0           | 0,06         | 0,05         | 0             | 52,61         | 101,5         | 27,5         | 0,75        |
|     | Итого:                     |        | <b>854</b>   | <b>31,57</b> | <b>32,21</b>  | <b>134</b>    | <b>0,1</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,22</b>  | <b>112,8</b>  | <b>448,49</b> | <b>321,27</b> | <b>91,91</b> | <b>5,9</b>  |
|     | <b>Всего:</b>              |        | <b>54,07</b> | <b>55,29</b> | <b>229,84</b> | <b>1632,2</b> | <b>0,19</b> | <b>0,758</b> | <b>0,652</b> | <b>161,69</b> | <b>916,71</b> | <b>739,17</b> | <b>188,1</b> | <b>9,82</b> |

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/Г.Т. Ли2 Москва 2006)