

Согласовано  
Начальник ТОУ управления  
Роспотребнадзора по РМ в Рузаевском,  
Кадошкинском, Инсарском  
муниципальных районах  
Михайлов Ю.П.



Утверждено  
Директор школы Кильдеева С.Н.



**Примерное меню на 10 дней для учащихся  
МБОУ «Большеполянская основная  
общеобразовательная школа»  
Кадошкинского муниципального района  
Республики Мордовия.**

**Возрастная группа 12 лет и старше**

ИТАЛЬЯНСКОГО РАЙОНА  
ИЗДАНИЕ БОЛЬШОЙ

## завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная молочная	250	10,53	11,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
Кофейный напиток	200	4,79	5,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Сыр	10	2,32	5,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Хлеб пшеничный	40	5,06	3,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	1,1	10,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого		31,72	38,64	98,53	722,09	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,04	133,97	4,39

обед

[illegible]

2 день.

## завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	200/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
пирог с картошкой	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42,57	25,38	105,84	829,87	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51

## обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	3,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рыба	180	16,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Гречка	180	10,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	80	3,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Сок	200	5,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	20	3,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		46,29	37,14	90,755	792,12	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64



3 день.

завтрак

блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	20	4,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		21,3	21,65	74,34	559,28	0,64	4,68	6,7	1,05	47,09	209,29	52,41	7,46

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Биточки мясные	200	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Картофель отварной	200	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		28,35	39,715	137,16 5	1176,83 5	0,53	31,04	0,75	67,08 1	246,1	585,6	143,81	9,92

4 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	250	7.94	8.21	35.13	246.17	0.09	1.25	0.07	0.25	125.14	151.2	31.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		17.795	19.76	93.365	679.435	0.313.93	13.9 3	0.28	5.67	113.86	346.43	95.74	5.29

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Плов из отварной птицы	250	37.2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Винегрет овощной	80	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		48.55	68.17	107.45	1160.75	0.43	21.25	1.57	8.82	134.4	622.97	181.52	9.39

5 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Блинчики с творогом	200/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42,45	25,38	93,8	781,23	0,31	2,1	40,13	1,41	511,94	650,74	101,46	3,26

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Рыба запеченая	120	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Пюре картофельное	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	80	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель с вит.С	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	20	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		40,69	43,115	135,45	1077,5	0,4	54,91	0,5	5,64	142,5	470,76	125,46	7,24



6 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	250	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	15	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
итого		16,42	16,14	72,55	502,67	0.23	2,79	40,05	0.38	394,0	440,73	90,31	2.55

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп лапша с курицей	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Тефтели	150	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Картофель тушеный	150	3.195	6.06	23.295	160.45 5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	80	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		20.955	37.0	116.675	858.73 5	0.34	16.46	0.56	6.27	232.21	458.02	150.56	7.57

7 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
пирожки с творогом	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		29,22	28,505	102,6	787,69	0,39	10,6 3	0,12	5,501	282,15	499,7	134,45	6,97

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,3 5	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Салат из капусты и моркови	80	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		26,31	37,35	81,6	663	0,42	62,4 6	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85



8 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.5	0	3.2	0.2	2.45	11.9	1.4	1.1
Каша рисовая молочная	250	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		22,78	23,33	82,34	632,18	0.70	5.72	46.7	1,02	296,7	361,49	75,96	7,11

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп крестьянский	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	2.01
Картофель туш.	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Голень куриная (отварная)	150	9,16	13,5 3	9,44	196,14	0,0 7	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Винегрет овощной	80	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	20	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		55,2	82,40	137,87	1530,76	0.45	18,4 1	1.89	10,04	249,42	798,41	227,28	11,02

9 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
Итого		21.1	23.46	81.67	624.12	0.22	3.31	40.4	0.83	346.38	401.24	76.15	2.64

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты	250	2.73	3.89	13.61	98.79	0.15	11.1 2	0.25	0.80	22.83	69.89	19.09	1.13
сосиска отварная	140	14.52	13.47	5.61	205.32	0.11	2.50	0.51	4.20	34.50	209.76	37.84	0.93
Гречка	200	8.73	5.43	45.0	263.805	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
Салат из красной свеклы	50	1.43	5.09	9.50	75.35	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.90	18.48	0	0.03
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб ржаной	20	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
Итого		27.945	34.17	116.775	857.995	0.45	19.1 1	0.79	7.43	148.72	518.83	131.58	15.99

10 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная	200/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	15	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5
Итого		32.5	20.51	61.14	561.67	0.19	0.70	0.11	0.64	307.02	532.18	89.61	3.2

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Гуляш	150	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	200	3.885	5.085	37.77	225.18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Салат из капусты и моркови	80	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		31.095	35.355	130.34	987.665	0.35	54.14	0.54	7.22	157.33	426.82	129.73	8.65



Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.