

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Егоркинская средняя
общеобразовательная школа"

 _____ Е. В. Киргизова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель

 _____ Х.Х. Махмутов



**Примерное двенадцатидневное меню (1-4 классы)
МБОУ "Егоркинская средняя общеобразовательная школа"
на 2022 учебный год (сезон-осень)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,0	13,4	15,8	222,2	0,0	0,8	0,0	2,6	16,9	21,3	103,9	1,6	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	562	21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	158,6	340,3	7,3		
Всего за день:		21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	158,6	340,3	7,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	91,4	1,1	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	555	16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2		
Всего за день:		16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУРИНЫМ	170	9,8	13,4	20,7	243,7	0,1	10,0	0,0	2,6	20,0	34,5	134,3	1,9	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	540	14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9		
Всего за день:		14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	72,0	0,0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4		2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	27,5	18,4	81,5	600,5	0,2	0,3	0,0	0,8	50,2	33,8	233,0	3,3	391	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	545	32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	72,3	0,0	2,4	112,3	72,0	312,8	5,1		
Всего за день:		32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	72,3	0,0	2,4	112,3	72,0	312,8	5,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	6,6	56,7	0,0	2,2	0,0	1,5	15,7	9,0	17,2	0,8	54	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	500	20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	313,7	4,4		
Всего за день:		20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	313,7	4,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60	8,1	7,0	10,7	137,0	0,0	0,6	0,0	2,9	24,2	31,7	118,5	1,1	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/77	0,1	0,0	7,0	29,4	0,0	1,1	0,0	0,0	8,5	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	539	16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3		
Всего за день:		16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	91,4	1,1	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	562	16,9	20,9	81,1	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		
Всего за день:		16,9	20,9	81,1	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,4	13,7	18,5	241,1	0,1	9,8	0,0	2,4	27,3	33,1	134,7	1,9	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	560	14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	65,3	200,1	5,9		
Всего за день:		14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	65,3	200,1	5,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,6	13,6	10,1	197,3	0,0	1,3	0,0	3,6	15,7	15,3	82,3	1,3	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	1,3	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
Итого за прием пищи:	562	20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	318,7	7,0		
Всего за день:		20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	318,7	7,0		

10 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
		0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	560	16,4	17,4	95,3	605,8	0,0	13,2	0,2	5,9	57,4	67,8	214,1	5,3			
Всего за день:																

11 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
		1,0	2,3	4,8	45,1	0,0	2,3	0,0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,0	2,3	0,0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	10,1	12,3	10,7	192,8	0,0	0,5	0,0	2,6	13,3	19,8	99,8	1,8	272	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	181	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	555	23,8	21,1	104,5	701,2	0,2	3,1	0,0	5,3	136,1	100,7	373,3	6,8			
Всего за день:																

12 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
		1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	21,0	13,9	62,4	457,7	0,2	0,2	0,0	0,7	38,7	25,8	178,5	2,5	391	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	502	26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5			
Всего за день:																