

«Утверждаю»



Директор МОУ

Миглинской ООШ

*Сластенина Л.А.*  
Сластенина Л.А.

«01»

2023г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся в МОУ Миглинской ООШ.  
Возрастная группа 12 лет и старше

Неделя первая : день 1.

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки,г.	Жиры,г.	Углево ды,г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	№23-2006г.	Сыр порционный	25	7.8	7.8	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	153	109	9.4	0.4
	№66-2006г.	Каша пшеничная	200\5	6.4	9.7	22.3	202.3	0.12	1.4	40	0.1	139	160	40	1.0
	№762-2006г.	Кофейный напиток	200	4.3	3.4	23.0	142	0.02	1.0	10	-	60	46	8	-
	Сб.реп.1994г.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
	Всего за завтрак			23.1	21.4	85.1	592.3	0.23	2.5	84.5	1.2	364	354	65.	2.1
Обед	По сезону	Овощи порционные	40	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
	№ТТК-2017г.	Суп картофельный с яйцом с мясом	250\20\10	5.6	5.8	20.5	152.3	0.25	8.6	0.4	1.9	42.	107	30	1.8
	№463-2006г.	Греча отварная	180	5.1	4.8	5.3	217.0	0.8	0	2.1	0.5	20	17.	117	3.9
	№67-2010г.	Птица(мякоть без кожи)припушенн ая	125	15.8	14.8	5.3	217	0.15	0	0	0.3	28	127	16	1.4
	№702-2006г.	Компот из кураги	200	0.9	-	27.0	113	0.2	1.1	-	1.1	33	29	21	0.7
		Хлеб ржаной йодированный	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
	Всего за обед			33.7	26.6	89.7	866.9	1.59	19.7	2.5	5.4	160	432	233	11.7
	Всего за день			56.8	48.0	174.8	1459.2	1.82	22.2	87	6.6	524	787	298	13.8



Неделя первая : день 2 .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г	Жиры г.	Углево дь.г.	Энергетическ ая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтр ак	№22-2006г. Масло сливочное порционное	20	0.2	16.6	0.2	150.0	0.02	0	59	0.4	5	15	3	0.2	
		№31-2006г. Каша манная молочная жидкая	200\5	9.7	9.1	45.3	291.6	0.09	1.1	35	0.1	105	120	31	0.8	
		№627-2006г. Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	62	0.02	1.0	10	0	60	46	8	0	
		Сб. речеп.1994 г	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7	
		Всего за завтрак		23	20.3	105.5	687.6	0.22	1.1	35	1.3	118.	195.	48.7	2.1	
		По сезону	Овощи порционные	40	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
	Обед	№138-2006г. Суп картофельный с горохом (душеным) с мясом	250\20	10.2	5.2	21	164	0.18	4.8	0	0.8	38	118	32	1.6	
		№499-2006г. Птица тушенная с овощами	350	29,6	33,4	46,4	594,9	0.6	9	0.9	0.7	37	92	25	1.1	
		№585-2006г. Компот из свежих фруктов	200	0.16	-	28,5	108,1	0.9	0	0	0.7	18	79	24	2.0	
		ГОСТ2077-84 Хлеб ржаной йодированный	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5	
		Всего за обед		33.5	44.3	96.9	962.8	2.36	22.	0.9	3.1	132.	456.	111.	7.2	
		Всего за день		56.5	64.6	202.4	1650.40	2.58	23.	35.	4.4	250.	652.	160.	9.3	

Неделя первая: день 3

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углево-ды, г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	№23-2006г.	Сыр порционный	25	7.8	7.8	0	103	14	0	0	0	1	0	1	0
	№262 ттк-1994г.	Каша из хлопьев «Геркулес»	200\5	5.6	4,0	21,4	144	0.09	1.1	35	0.1	105	120	31	0.8
	№627-2006г.	Чай с сахаром	200\5	0.2	0	15.2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Сб.рецепт.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
	Всего за завтрак			10.4	16.1	70.3	494.0	14.2	3.1	35	0.8	126	169	45	2.5
Обед	№136-2006г.	Суп картофельный с крупой и тушеным консерв. мясом	250\20	5,9	6,9	15,4	144	0.10	11.8	10	-	45	120	33	0.8
	№465-2006г.	Рис отварной	180	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	77.9	25.5	0.5
	№72-2010г.	Шницель мясной	100	9,7	16.8	11,7	325	0.06	0	16	0.6	16	147	17	2.2
	№585-1994г.	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	26.5	108	0.01	2.8	-	0.1	5	3	2	0.7
		Хлеб ржаной	60	5,9	1.1	30,1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
	Всего за обед			48.4	50.2	146.4	856.6	0.37	15.4	51	2.2	115.6	520.2	129.8	8.1
	Всего за день			58.8	66.3	216.7	1235.6	14.6	18.5	86	3	241.6	689.2	174.8	10.6



Неделя первая : день 4.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углево ды, г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№22. 2006г.	Масло сливочное порционное	20	0,1	8,3	0.1	75	0.02	0	59	0.4	5	15	3	0.2
Завтрак №262. ттк- 1994г.	Каша пшениная	200\5	9.4	9.2	37.9	273	0.12	1.4	40	0.1	139	160	40	1.0
№642-2006г.	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	10	0	0	0.5	5	8	4	1
Сб.рецеп.2006г.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
Всего за завтрак			14.3	18	82.5	551	10.2	1.4	99	1.5	155	203	51	2.6
По сезону	Овощи порционные	40	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед №193- 2006г.	Свекольник с тушеным консервированным мясом	250/20\10	8.45	7.6	19.3	174,6	0.08	9.4	8	-	36	96	26	0.6
№210, ТТК- 2003г.	Рагу с птицей	250	26.7	43.4	10.7	489	0.16	11	-	3.5	53	214	47	3.0
Сб.рецеп.2006г.	Сок фруктовый	200	0.9	0.2	18.2	83	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
Всего за обед			33.8	27.7	107.6	880.4	0.45	32	8	5.3	119.9	475.1	130	10.5
Всего за день			48.1	45.7	190.1	1431.4	10.65	63.3	107	6.8	274.9	678.1	181	13.1

Неделя первая: день 5.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход д блюда	Белки г	Жиры, г	Углево ды,г	Энергети ческая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	№22 1997г.	Масло сливочное порционное	20	0.2	16.6	0.2	0.02	0	59	0.4	5	15	3	0.2
	№33 2004г.	Каша рисовая молочная с маслом	200	4.5	9.7	39.5	198.4	0.04	0.8	39.5	0.1	88.9	94.2	20.5
	№627-2006г.	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	62	0	0	0.5	5	8	4	1
	Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0.7	12	39	8	0.7
	по сезону	Овощи порционные	390	9.5	26.8	84.2	551.4	0.13	0.8	98.5	1.7	110.9	156.	32.5
Обед	№110.-2006г.	Борщ с капустой и картофелем с тушеным консервиров. мясом	40	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.3	5.6	10.4	8
	№469-2006г.	Рожки отварные	250/2	8,1	7.4	14.8	156,9	0.05	10.7	10	2.4	58.5	60.7	27
	№324-2006г.	Котлета мясная	40	0.4	0.1	1.5	10.6	0.03	10	0	0.3	5.6	10.4	8
	№585-2006г.	Компот с кураги	250/2	8,1	7.4	14.8	156,9	0.05	10.7	10	2.4	58.5	60.7	27
	ГОСТ2077-84	Хлеб ржаной йодированный	60	5.9	1.1	30.1	157	0.016	0	0.1	13.8	5.9	7.1	0.3
	Итого за обед		775	32.0	28.9	122.2	862.8	0.30	29.2	26	8.6	173.9	426	131.
	Всего за день		41.5	55.7	206.4	1414.20	0.43	30	124.	10.3	284.8	582.	163.	6.9

Всего за неделю:			253	276.9	950.4	7361.6	16.13	169.2	583.4	34.8	1751.6	2755.2	988.8	54.1
Среднее за неделю:			50.6	55.4	190.1	1472.32	3.22	33.8	116.7	6.9	350.3	551.0	197.8	10.8



Неделя вторая : день 1

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	20	0.2	16.5	0.2	150	0.02	0	118	0.2	2	4	0	0
	№273-2006г.	Вермишель молочная	200	6,6	2,8	28,8	172	0.12	1.4	40	0.1	139	160	40	1.0
	№642-2006г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	62	0.04	1.4	20	0	126	116	32	1
	Сб.рецептур	Хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
	Всего за завтрак			15.2	26.9	75.9	596.8	0.25	1.4	178	1.0	279	319	80	2.7
Обед	По сезону	Овощи порционные	40	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
	№120-2006г.	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/20/10	8,0	7,6	10,9	142.3	0.06	15.8	10	2.4	58.1	55.1	23	0.8
	№403-2006г.	Плов с птицей	250	45,2	36,8	23,5	645	0.06	0	16	0.6	16	147	17	2.2
	№ 585-2006г.	Компот со свежих плодов	200	0.16	0	28,4	108	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	0.7
		Хлеб ржаной йодированный	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
	Всего за обед			29.4	31.4	99.7	818.6	0.40	28.6	51	5.7	138	412	106	8.5
	Всего за день			49.7	62.9	175.9	1478.4	0.65	30	229	6.7	417	731	186	11



Неделя вторая : день 2 .

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак №23-2006г.	Сыр порционный	25	7.8	7.8	0	103	0.02	0.1	34.5	0.4	153	109	9.4	0.4
Завтрак №38-2010г.	Каша молочная «Дружба»	200\5	6.4	7.4	32.9	224.0	0.09	1.1	35	0.1	105	120	31	0.8
№627-2006г.	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.2	62	0.04	1.4	20	0	126	116	32	1
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
Всего за завтрак			23.1	34.3	85.4	610	0.21	2.2	79.5	1.2	330	314	56.4	1.9
По сезону	Овощи порционные	40	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед №148-1994г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250\20	14.5	10.3	16.9	222	0.06	0.9	0	1.4	29	110	10	0.6
№78-2010г.	Пюре картофельное	180	3.0	4.6	12.8	132	0.14	5.3	26	0.2	44	84	29	0.6
№177К-2017г.	Филе рыбы жареное	100	10,1	7,02	2,3	114,8	0.08	0.5	30	0.4	46	158	37	0.8
№93-2010г.	Кисель из концентрата	200	-	-	12.4	58	0.01	1.0	-	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
Всего за обед			34	21.5	86.2	720.4	0.48	16.7	56	4	178.9	524.1	139	6.7
Всего за день			57.1	55.8	171.6	1330.4	0.69	18.9	135.5	5.2	509	838	195	8.6

Неделя вторая : день 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г.	Жиры, г.	Углево дь, г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №23-2006г.	Сыр порционный	25	7.8	7.8	0	103	0.02	0.01	34.5	0.4	153	109	9.4	0.4
№226ттк-2006г.	Каша ячневая молочная с маслом	200\5	8.0	9.7	30.6	242.0	0.12	1.4	40	0.1	139	160	40	1.0
№642-2006г.	Какао с молоком	200	4.9	3.9	25.2	146.8	0.04	1.3	20	-	126	116	31	1.1
Сборн.рецеп.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
Всего за завтрак			25.3	21.9	85.3	632.8	0.23	2.71	60	0.8	430	424	88.4	3.2
По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед №54-2010г.	Суп картофельный с рыбой	250\15	5	3.3	20.5	132.6	0.11	12	0	2.7	35	113.7	36.7	1.3
№463-2006г.	Греча отварная	180	5.5	3.6	27.6	156.4	0.03	0	0	0.3	5.3	77.9	25.5	0.5
№499-2006г.	Птица тушенная в соусе	115	25.2	32.3	7.3	420.5	0.1	9.1	10.8	2	27.4	103.9	15.6	1.7
№702-2006г.	Компот с кураги	200	0.9	-	27.0	113	0.01	1.0	-	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
Всего за обед			40.6	42.9	126.5	1063.5	0.43	30.9	10.8	7	127.6	467.6	140.8	8.2
Всего за день			65.9	64.8	211.8	1696.3	0.66	33.6	70.8	7.8	557.6	891.6	229.2	11.4



Неделя вторая :день 4 .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	20	0.2	16.4	0.2	150	14	0	0	0	1	0	1	0
	№262тк-2006г.	Каша из хлопьев «геркулес»	200\5	5,6	4,0	21,4	144	0.08	2.2	54	1.3	215	202	40	0.6
	№627-2006г.	Чай с сахаром	200\15	0.2	-	15.0	61	-	0.1	-	-	5	8	4	0.8
		Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
	Всего за завтрак			16.7	31.4	73.5	524	14.2	2.3	102.	1.9	451	447	80.	3.3
	По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед	№11-2010г.	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	250\20	12,0	7.9	22,2	202.6	0.06	7.8	16	-	44	106	28	1.2
	№422-2006г.	Тефтели с соусом мясные	60\50	9,7	16.8	11,7	244	0.22	6.9	25	0.2	58	97	32	4.8
	№465-2006г.	Рис отварной	180	5,4	4,2	29,6	185	0,07	0	25	0,9	13	45	9	0,9
	Сб.рецептур	Сок фруктовый	200	0.3	-	28.4	117	0.01	1.0	-	0.4	23	21	14	0.8
		Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
	Всего за обед			33.9	28.9	125	914	0.31	18.1	412.	7.2	147	523	141	8.4
	Всего за день			50.6	60.3	198.5	1438	14.51	20.4	95	9.1	598	970	222	12

Неделя вторая ; день 5 .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	20	0.2	16.4	0.2	150	14	0	0	0	1	0	1	0
	№262-ТТК 1994г.	Каша пшенная	200	9,4	9,2	37,9	273	0.12	1.4	40	0,1	139	160	40	0.5
	№642-2006г.	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	62	0.06	1.6	24.4	0	152.2	124.6	21.3	0.4
		Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8	0.7
	Всего за завтрак			36.4	42	101.7	626	14.2	3.3	70.4	1.7	327.2	315.6	60.3	1.6
Обед	№129-2006г.	Рассольник с мясом	250\20	7,1	6,4	15,8	143	0.08	1.0	-	1.0	28	133	35	1.0
	№396-2006г.	Жаркое по домашнему	250	19,5	19,9	42,2	417	0.16	10,1	0	2.4	87	59	29	1.1
	№585-2006г.	Компот со свежих ягод	200	0,1	0.1	26,5	108	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	0.7
		Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	0.16	0	0	1.3	32	142	42	3.5
	Всего за обед			35.3	26.4	119.3	825	0.36	30.5	0	4.9	161	348	114	6.3
	Всего за день			71.7	68.4	221	1451	14.55	33.8	70.4	6.6	488.2	663.6	174.3	7.9
	Всего за неделю			304.1	315.6	1019.6	7598.4	44.9	125.2	457.7	63.9	2394.4	4052.4	995.3	50.5
	Среднее за день:			60.8	63.1	203.9	1519.7	8.9	25.0	91.5	17.8	478.9	810.5	199.6	10.1



