

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Инзенская СОШ № 1»



«*В.И. Воронова*»
2022г.

Примерное меню на 2022 – 2023 учебный год
по Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению Инзенская средняя школа №1 имени
Героя Советского Союза Ю.Т. Алашеева по возрастной группе с 12 лет на осенне - весенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион

Неделя : 1 вторник

Возраст : 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																																															
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe																																										
																				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																									
1	2	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																								
53,23	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик". заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,71	0,028	0	42,75	22,7	0,005	0,028	15,33	0,8	15	0,46																																										
*0,09 3П	Салат "Фасолька", заправленный маслом растительным	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,03	35,5	0,13																																										
24,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,76	4,95	7,9	89,70	0,057	0,05	15,7	0	49,2	49	38,3	0	22,1	0,8																																													
273,07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06																																										
20,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	58	0,021	32,92	1,19																																											
19,01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0,45	0	3	0,66																																											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,00	32,5	0,73	0	6,5	0	0,44																																											
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33																																										
	Итого за прием пищи	1050	28,18	34,45	140,03	931,49	0,513	0,45	22,94	0,851	0,061	313,36	404,29	0,961	0,146	183,14	1,041	153,69	5,07																																										

2

Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Неделя : I среда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
38.26	Прием пищи, наименование блюда	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,16	0,31	102,28	0,0002	16,36	0,48								
7* 311	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	1,3	85	0,083	0,05	38,30	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91								
83.03	Салат "Витаминный" - заправленный растительным маслом	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,6	122,75	0,03	23,05	1,16								
91.33	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,9	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13								
407	Плов с птицей	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24								
	Сок фруктовый	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,00	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44								
	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33								
	Хлеб ржано-пшеничный	1020	37,73	44,46	153,95	1155,4	0,605	0,416	83,66	1,282	0	201,6	541,51	1,379	1,277	667,14	0,1068	151,8	6,69								
	Итого за прием пищи																										

Возраст : с 12 лет

рацион
Неделя : 1 среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
72.26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.8	0.05	0.05	15.5	0.013	0	29.91	44.81	0.15	0.031	24063	0.016	20.5	0.86							
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7.25	8.90	25.2	214.20	0.2	0.1	6.6	0.02	0	39.5	74.7	0	0	21.8	0.3									
43.1	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15.32	16.67	16.57	278.72	0.18	0.16	1.83	0.022	0	20.69	86.06	0	0.066	28.3	0.144	54.97	1.8							
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0	0.036	0.036	79.57	193.2	0.06	0.024	78.6	0.096	50	1.17							
19.01	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.45	0	3	0.66							
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.00	32.5	0.73	0	6.5	0	0	0.44							
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.50	110.6	0.016	0	17.4	0.03	32.9	1.33							
	Итого за прием пищи	950	50.72	34.9	163.76	1202.2	1.03	0.55	25.13	0.091	0.036	226.77	549.57	0.956	0.121	24216	0.586	161.37	6.26							

рацион

Неделя : 1, пятница

Возраст : с 12 лет

№	Прием пищи, наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
4.2	Салат "Солнышко"	100	0.98	0.2	8.08	38.25	0.05	0.05	11.63	0.045	0	38	36	0	0.066	17.16	0.033	24.5	0.98						
*52, 331	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	100	1.43	2.6	8.55	62.38	0.016	0.033	9.5	0.016	0	36.38	41.1	0	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33						
198	Рассольник "Домашний" с крупой перловой	250	2.16	7.45	15.95	135.51	0.07	0.05	7.19	0.56	1.25	37.52	76.54	0.39	0.004	24.01	0.99								
489	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.0018	74.2	0.033	61.6	2.93						
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24						
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.00	32.5	0.73	0	6.5	0	0	0.44						
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.50	110.6	0.016	0	17.1	0.03	32.9	1.33						
	Итого за прием пищи	1020	26.14	25.9	131.9	802.74	0.946	0.873	61.96	0.623	1.25	244.51	542.58	1.28	0.3378	371.8	1.069	150.13	7.25						

рацион Неделя : 2 понедельник Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
0.56																										
72.22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	0.95	3.1	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52							
24.26	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	250	8.62	8.40	14.33	167.25	0.1	0.75	7.11	15	0	45.3	116.62						34.1	0.47						
67.89	Котлета куриная, запеченная с овощами	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.088	0.12	0.94	0.08	0.066	34.31	184.7	1.13	0.15	19.07	0.44	40.28	1.17							
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	3.42	3.42	45.75	300.55	0.42	0.14	0	0.04	0.04	79.57	193.2	0.06	0.0243	65.5	0.08	50.4	0.98							
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14	28.7	0.078	0.2	202	0	10	0.24							
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.00	32.5	0.73	0	6.5	0	0	0.44							
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.50	110.6	0.016	0	17.1	0.03	32.9	1.33							
	Итого за прием пищи	950	37.21	33.72	181.11	1230.4	0.838	1.22	23.15	15.128	0.106	225.63	693.21	2.104	0.3933	324.95	0.56	121.06	5.15							

рацион

Неделя : 2 вторник

Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	В2	С	А	Д	Са	P	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
*0.09 ЗП	Салат "Фасолька" заправленный маслом растительным	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,08	0,16	1,83	0,08	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13		
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24063	0,016	20,5	0,86		
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	114,38	0,11		8,25			24	66,7					26,65	0,96		
273,07	Котлеты рыбные паровые, запеченные под сметанно-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06		
20,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19		
19,01	Компот из смеси сухофруктов С - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,00	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33		
	Итого за прием пищи	1050	28,9	32,45	151,27	992,36	0,58	0,42	29,28	0,833	0,061	275,32	444,1	1,106	0,149	24193	0,247	128,24	5,5		

рацион

Неделя : 2 среда

Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.01	Гастрономия/Сыр порционно	25	5.75	7.5	0	91	0	0.06	0.2	0.02	0	176	100	0	0.02	17.6	0	7	0.2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	9.9	8.90	25.2	214.20	0.2	0.1	6.6	0.02	0	39.5	74.7	0	0	21.8	0.3		
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230	6.8	5.78	40.5	222.33	0.16	0	0	21.9		13.36	161.77	0	0	0	0	107.44	3.63
424	Яйцо отварное	20	3.06	3.52	8.83	77	0.03	0.12	2.8	2.87		33.1	49.8						
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151	0	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0	0	149.63	0.19	21.3	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.00	32.5	0.73	0	6.5	0	0	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.50	110.6	0.016	0	17.1	0.03	32.9	1.33
	Итого за прием пищи	845	35.85	31.58	145.31	999.73	0.57	0.59	12.55	24.86	0.05	448.66	653.87	0.746	0.02	212.63	0.52	168.64	6

рацион

Неделя : 2 четверг

Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,16	0,31	102,28	0,0002	16,36	0,48							
7* 3П	Салат "Витаминный", заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,083	0,05	38,30	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91							
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,44	0,93							
*67,71	Щнишель, "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68							
591	Мясо тушеное с овощами	85	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0,11	1,28	1,49	2,25	24,36	194,69	0	0	26,01	2,32									
32,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103							
7	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,00	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44							
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33							
	Итого за прием пищи	1125	56,37	42,02	145,56	1136,5	0,791	0,512	76,33	2,416	2,298	230,68	712,74	1,138	0,952	544,12	4,1916	99,43	5,873							

рацион

Неделя : 2 пятница

Возраст : с 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
0.14	Салат из свеклы, заправленный растительным маслом	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.2	0.1	0	109.7	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23	1.38							
24,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1.76	4.95	7.9	89.7	0.057	0.05	15.7	0	0	49.2	42	0	0	38.3	0	22.1	0.8							
88.38	Пшеница порционная запеченная с овощами	100	15.43	13.74	1.53	187.74	0.055	0.13	0.83	0	0	20.78	139.5	0.01	0.01	19.3	0.044	16.54	1.4							
30.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0	0.036	0.04	79.57	193.2	0.06	0.02	78.6	0.1	50	1.17							
75.01	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87							
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.00	32.5	0.73	0	6.5	0	0	0.44							
	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.50	110.6	0.016	0	17.1	0.03	32.9	1.33							
	Итого за прием пищи	950	45.59	30.46	126.84	994.55	0.788	0.5	28.43	0.136	0.04	301.8	609.16	0.936	0.7	205.4	0.204	150.01	7.39							

Прошнуровано и
Пронумеровано

лист *06*

Директор

МБОУ Инзенская СШ №1

Е.Н. Воронова



18

