



10 дневное меню
питания обучающихся МБОУ «Тиксинская СОШ №1»
на 2021-2022 учебный год
с 7 до 11 лет

№ Рец .	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества г			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Е	Са	Р	Fe	Mg
1 день														
Завтрак														
174	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	10,38	152,4	0,2	0,02	0,5	4,4	137,34	282	1,66	44,2
42	Хлеб с маслом	70	13,78	12,64	50,11	304,35	0,01	52	0,14	0,075	176	100	0,20	7
868	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,45	52,60	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
		ВСЕГО	18,6	13,66	73,94	509,35	0,5	111,06	11,72	5,375	369,74	543,9	8,44	61,03
Обед														
43	Салат из зеленого горошка консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,03	0	32,45	2,1	39,7	27,61	0,51	15,16
208	Свекольник на курином бульоне	250	1,45	6,23	20,89	104,2	0,09	0	6,60	0,8	19,68	53,32	0,87	21,60
87	Котлеты запеченные с соусом	80	8,44	11,24	12,56	163,00	0,12	39	0,78	0	24,60	66,65	1,09	27
679	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	25,8	170,45	0,18	0,02	0	0,4	12,98	208,5	3,95	67,50
943	Морс брусничный	200	0,20	0,20	12,30	82,00	0	0	0	0	6	0	0,40	0
878	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	29,73	32,97	136,8	965,65	0,632	39,03	89,83	3,55	136,76	471,26	9,9	137,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,33	46,63	210,74	1475,00	1,132	150,09	101,55	8,925	506,5	1015,16	18,34	198,12

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
2 день														
Завтрак														
185	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	10,57	146,80	0,03	0	0,04	0,93	13,3	65,17	0,53	21,28
878	Хлеб с маслом	70	8,78	8,64	37,11	240,35	0,18	0,47	21	2,5	101,40	141,2	1,68	39,10
868	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,45	52,60	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
		ВСЕГО	14,58	14,12	61,13	439,75	0,21	2,21	41,04	3,61	128,9	214,9	2,39	61,78
Обед														
14	Суп фасолевый	250	5,39	5,28	16,33	104,75	0,22	4	0,07	0,5	94	242	3,1	55
486	Гуляш	80	8,72	13,89	4,76	108,20	0,1	3,35	0,01	2,0	52,11	238,46	0,96	59,77
315	Рис отварной	150	6,73	6,61	50,2	347,70	0,03	0	0	0,55	1,36	224	0,52	80,1
34	Салат свекольный	80	1,1	2,86	6,7	75,12	0,05	9,8	0	4,60	27,93	41,96	1,31	18,57
943	Морс брусничный	200	0,20	0,20	12,30	82,00	0	0	0	0	6	0	0,40	0
878	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	31,34	33,34	149,29	981,12	0,613	17,15	50,08	7,9	215,2	879,42	10,37	219,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,92	47,46	210,42	1420,87	0,82	19,36	91,12	11,51	344,1	1094,3	12,76	281,05

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	Б	Ж		У	В1	А	С	Е	Са	Р	Fe
3 день														
	Завтрак													
679	Каша гречневая молочная	150	6,46	5,61	35,84	230,45	0,1	0	0	0,2	18	81	1	10
868	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,45	52,60	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
879	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	12,47	10,30	15,80	57,60	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
		ВСЕГО	18,93	15,91	65,09	340,65	0,475	29,01	82,3	1,8	208,4	360,9	5,53	67,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ													
	Обед													
170	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,05	0,20	10,29	0,2	44,38	53,23	1,19	26,25
4	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	48	1,01	6	45,1	199,3	2,19	47,5
536	Сосиски с подливой	80	7,32	16,00	16,96	189,20	0,03	15	0,02	1,3	3,6	12,3	3,1	1,6
43	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,02	34,95	0,03	2,1	44,67	24,71	0,54	13,16
943	Морс брусничный	200	0,20	0,20	12,30	97,00	0	0	0	0	6	0	0,40	0
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	28,58	33,55	136,32	1003.34	0,322	68,2	64,6	6,61	141,08	381,31	10,09	87,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,51	49,46	201,32	1343.9	0,80	97,21	146,9	8,41	349,48	742,2	15,6	154,46

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества г			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg
4 день														
Завтрак														
878	Хлеб с маслом	70	8,78	8,64	37,11	240,35	0,18	0,47	21	2,5	101,40	141,2	1,68	39,10
868	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,45	52,60	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
75	Манная каша на молоке	200	4,56	7,92	17,36	154	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	99,2	1,2	15,2
		ВСЕГО	13,54	16,56	67,92	446,95	0,17	111,8	0,16	0,615	324,1	286,32	4,08	28,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
Обед														
7	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,29	5,70	16,99	158,50	0,1	7,5	0,2	0,3	32,7	85,1	1,2	27,9
112	Огурцы консервированные	45	0,4	0	0,8	7,9	0	0	2,3	0	10,4	10,8	0,3	6,3
005	Жаркое по-домашнему	200	15,53	17,47	21,95	295,00	0,08	0,001	43,75	0,57	279,9	150,25	1,43	27,38
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	32,46	27,67	123,5	918	0,602	42,45	95,08	3,52	410,45	587,3	11,38	141,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
			46,00	44,23	191,42	1364,9	0,772	154,2	95,24	7,65	734,55	873,62	15,46	170,69

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г				В1	А	С	Е	Са	Р	Fe	Mg
5 день														
Завтрак														
76	Макароны с сыром	180	6,67	7,19	21,36	181,3	0,06	0,15	0,2	1	149,6	123,4	0,4	21,1
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	11,40	86,0	0,02	0,08	0	0	33	67,5	0,40	10,50
878	Хлеб с маслом	70	8,78	8,64	37,11	240,35	0,18	0,47	21	2,5	101,40	141,2	1,68	39,10
		ВСЕГО	16,85	17,43	69,87	507,65	0,58	3,35	6,44	2,44	366,24	432,9	3,96	69,2
Обед														
33	Салат капустный с зеленым горошком	100	1,43	4,09	8,36	63,9	0,02	0	9,5	0	35,15	40,97	1,33	20,90
79	Суп с мясными фрикадельками	250	6,29	5,70	16,99	108,5	0,125	10	10	1	25,75	118,3	1,75	32,75
591	Гуляш	80	8,78	7,91	14,90	113,00	0,17	0,8	1,28	0,37	24,36	194,69	2,32	26,01
688	Гречка рассыпчатая	150	4,60	5,72	27,88	136,50	0,06	21	0,03	0,13	4,86	37,17	1,11	21,12
943	Морс брусничный	200	0,20	0,20	12,30	97,00	0	0	0	0	6	0	0,40	0
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	30,5	28,12	139,43	881,3	0,59	51,8	71,8	1,91	131,32	509,11	10,73	107,81
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,35	45,55	209,3	1388,95	1,17	55,15	78,24	4,35	497,56	942,01	14,69	177,01

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества г			Энерг цен. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
176	Каша рисовая молочная	200	5,82	4,02	16,83	132,4	0,014	0,5	0,04	0,72	146,92	102,24	17,82	0,9
22	Ватрушка с повидлом	80	4,33	3,25	38,72	192,5	0,07	12	0,01	0,6	15	37	9	0
945	Чай с молоком	200	1,40	3,60	11,40	86,0	0,02	0,08	0	0	33	67,5	0,40	10,50
		ВСЕГО	11,55	10,87	66,95	541,8	0,114	12,56	0,05	1,321	171,66	149,84	27,02	5,6
Обед														
43	Винегрет	80	1,36	6,18	8,44	94,80	0,02	34,95	0,03	2,1	44,67	24,71	0,54	13,16
57	Суп рассольник	250	4,10	5,11	16,59	110,75	0,3	4,6	0,2	2,7	41	126,4	40,1	3,2
486	Тефтели	80	9,72	13,89	4,76	108,20	0,1	3,35	0,01	2,0	52,11	238,46	0,96	59,77
679	Каша пшенная рассыпчатая	150	8,46	5,61	25,8	160,45	0,18	0,02	0	0,4	12,98	208,5	3,95	67,50
003	Кисель брусничный	200	0,14	0,1	27,5	100,8	1,6	1,2	20	0,18	14,2	8,6	1,4	0,18
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	32,98	35,39	142,09	937,4	2,213	42,345	84,43	4,68	171,3	540,01	133,5	11,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,53	46,26	209,04	1479,2	2,327	54,9	84,93	6,001	342,9	689,8	160,6	16,88

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	Б	Ж		У	В1	А	С	Е	Са	Р	Fe
7 день														
Завтрак														
878	Хлеб с маслом	70	8,78	8,64	37,11	240,35	0,18	0,47	21	2,5	101,40	141,2	1,68	39,10
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	0,4	122	90	0,56	14
301	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	14,84	145,2	0,1	4	0,1	0	102,5	86,21	0,59	9,44
		ВСЕГО	18,05	17,57	77,44	527,75	0,24	63,01	1,4	0,7	238	236,33	2,83	24,16
Обед														
197	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	64,75	0,10	0	7,54	0	24,95	63,30	0,94	26,40
304	Плов	100	15,38	17,25	34,61	371,25	0,03	0,18	1,01	0,44	113,59	73,32	0,25	11,1
45	Салат свекольный	100	1,58	4,99	7,66	53,20	0,06	0,3	10,25	4,60	23,20	44,97	0,85	20,75
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	94,20	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	27,95	31,63	114,52	945,8	0,5	51,48	71,01	5,04	258,94	471,89	7,69	88,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,00	49,2	191,96	1473,55	0,74	114,49	72,41	5,74	496,94	708,22	10,52	112,64

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	Б	Ж		У	В1	А	С	Е	Са	Р	Fe
8 день														
Завтрак														
66	Каша гречневая молочная	200	8,98	10,42	18,5	216,38	0,24	0,02	0,9	0,3	17,3	278	5,26	90
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	59	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
943	Чай с сахаром	200	0,44	0	21,2	82,2	0,03	0,06	0	0,001	9,74	10,6	0,2	4,7
		ВСЕГО	18,62	14,92	98,7	660,98	0,308	143,08	1,04	0,901	208,64	403,6	5,82	103,7
Обед														
202	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	250	1,98	7,74	6,58	83,75	0,05	0,04	7,8	0,5	32	159,5	35	20,2
688	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	6,38	19,27	113,17	0,06	21	0,03	0,13	4,86	37,17	1,11	21,12
112	Помидор соленый	45	0,4	0	0,8	7,9	0	0	2,3	0	10,4	10,8	0,3	6,3
006	Котлеты	80	10,44	15,24	8,56	153,00	0,10	14,1	0,5	0,3	62,6	198,5	0,87	30,4
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	49	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
943	Морс брусничный	200	0,20	0,20	12,30	97,00	0	0	0	0	6	0	0,40	0
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	28,82	34,06	96,51	717,22	0,251	112,7	61,7	1,44	309,01	541,7	38,5	90,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,44	48,98	196,21	1378,2	0,559	255,8	62,74	2,34	517,65	945,3	44,41	194,67

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества г			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Е	Са	Р	Fe	Mg
9 день														
Завтрак														
24	Омлет	150	14,9	14,32	18,51	245,9	0,11	0,05	0,17	1,46	84,86	138,93	1,08	17,23
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	40	1,6	0,4	172,2	178,4	1	24,8
		ВСЕГО	18,42	18,04	44,00	391,1	0,44	40,09	11,77	2,46	306,06	473,63	8,48	51,86
Обед														
79	Суп с макаронами на мясном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,05	50	2	0,25	29	59,3	0,75	12,5
43	Салат из капусты с луком	100	1,41	9,08	28,65	85,9	0,02	0,03	34,95	2,1	44,67	24,71	0,54	13,16
159	Ленивые голубцы	150	12,81	13,04	49,58	564,9	0,06	40	1,6	0,4	172,2	178,4	1	24,8
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	49	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	94,20	0,01	0	1,08	0	6,40	3,6	0,18	0
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	26,15	29,46	149,13	1036,77	0,283	250	90,86	2,6	148,6	398,82	31,74	76,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,57	47,5	193,13	1427,8	0,723	290	102,6	5,06	454,6	872,45	40,22	128,7

№	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции выход	Пищевые вещества г			Энерг ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Е	Са	Р	Fe	Mg
10 день														
Завтрак														
33	Каша «Дружба»с изюмом (гречневая и пшеничная)	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,07	0,3	0,5	0,17	112,2	114,8	0,4	25,6
943	Чай с сахаром	200	0,44	0	21,2	82,2	0,03	0,06	0	0,001	9,74	10,6	0,2	4,7
22	Булочка	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,07	0,01	12	0,6	15	37	0	9
		ВСЕГО	15,89	13,03	96,07	561,2	0,14	1,51	32,5	0,95	141,4	160,4	0,58	36
Обед														
7	Свекольник на мясном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	2,3	50	4,3	1,02	24	32,5	0,86	11,3
11	Макароны по-флотски	150	18,27	20,54	28,74	289,49	0,07	1,16	9,68	1,92	64	73,12	1,36	16,12
126	Икра кабачковая	60	2,20	4,60	32,33	96,1	0,03	0	6,72	0	38,24	60,79	1,77	29,63
002	Морс брусничный	200	0,12	0,08	21,8	82,8	0	20	1	0,16	7,4	2,8	0,14	1,2
42	Хлеб пшеничный	80	9,2	4,5	49	362,4	0,14	0	0	0	19,8	87,18	2,52	1,08
	Витаминизация «С»								50,0					
		ВСЕГО	31,54	34,61	14036	914,54	2,74	71,18	71,73	3,23	167,86	422,51	10,76	59,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,43	47,64	237,06	1476,74	2,88	72,69	104,23	4,18	309,26	582,91	11,34	95,51