



Директору ООШ с. Измалково
Ишимовского района
А.В. Алькина

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
МБОУ ООШ с.ИЗМАЛКОВО ИЗМАЛКОВСКОГО РАЙОНА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню приготовления блюд для 5-9 классов (1лет и старше)

Минер. вещества, мг

Витамины, мг

Прочие питат.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
			Белки	Жиры	Углевода									
Итого за день														
День 1														
Завтрак	Омлет картофельный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	59	
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		510	30,41	41,24	77,4	801,1		297,72	72,97	525,49	6,47	0,33	1,63	511,91
Обед	Салат из белокочанной капусты до 0,03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	250	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,52	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Гуляш мясной (100/75)	165	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,3	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты (оболочка/китрип)	100	0,4	0,4	9,8	47	874	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за обед		1115	42,73	33,63	142,11	938,37		140,61	190,25	675	15,1	0,819	35,4	0,0242
Подлив	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за подлив		260	5,48	1,32	44,18	182,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1885	78,62	76,19	263,69	1918,67	0	484,53	274,02	1264,09	21,97	1,197	37,03	511,994
День 2														
Завтрак	Каши пшеничные молочная с маслом	200	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0
	Сыр	10	2,12	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		510	16,3	11,09	97,58	528,3		146,4	80,6	254,6	3,97	0,328	0,07	26
Обед	Омлет в парезе (соевое: отруды)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Суп сливочный рыбный	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-160-2020	37,75	28,75	122	0,85	0,125	6,125	110
	Мякноты с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Колбаса мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042

Итого за обед	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	874	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Кашемоточная мука/пшеница	950	41,015	26,185	141,435	909,89		143,13	140,12	490,78	12,2	0,544	20,275	163,954
Подливки	прогушения	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за подливки		200	5,8	5	8	106		240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1660	63,115	42,275	247,015	1604,19	386	529,53	248,72	935,38	16,37	0,972	21,745	190,054

День 3

Завтрак	Каша манная молочная с мле	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	21,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Цируа,	23	33	87	2	0,16	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		515	17,82	11,53	82	476,24	50	353,17	61,77	318,05	2,85	0,25	1,2	75,72
Обед	Икра рыб/рыбная	100	1,26667	0,06667	15,3	66,8	50	28,9333	20,0833	37,9	0,63333	0,03333	2,63333	0
	Борща с капустой и картошкой	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Рис отварной с овощами	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	3,2	26,3	0	0,7	0	0	0
	Тирамису/творог (100/80г)	180	22,06	18,23	5,88	276,25	301	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Цируа,	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Цируа,	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Итого за обед		1150	38,66667	32,11667	281,87	1121,75		192,843	143,913	404,66	10,4533	0,38233	24,0333	53,7542
Подливки	Фрукты (абрикос/маншарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за подливки		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1765	56,88667	44,04667	373,67	1644,99	0	556,013	205,683	798,51	15,5033	0,66233	35,2333	129,474

День 4

Завтрак	Замеска творожная	200	31,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Цируа	23	33	87	2	0,16	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		500	45,22	25	105,5	635,8		330,867	98,2267	546,88	3,52	0,28	0,98667	0,44
Обед	Салат из свежих овощей/пюревой	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Рисовый	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,34	0
	Картфельные пюре с маслом/салатными	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Пудинг творожный и творожное суфле с шоколадом (100/75г)	175	18,4933	10,4667	8,70667	200	486	69,48	79,6933	317,947	1,28	0,13333	4,46667	0,03333
	Компот из сухофруктов/вкуснейший/пшеничный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Цируа	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0

	Хлеб пшениш	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Типов	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за офис		1025	33,8533	28,7667	135,36667	929,95	2278	212,15	206,193	897,727	8,46	0,62233	44,3867	30,6175
Подушки	Чай с сахаром	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Типов	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
		260	3,08	11,88	47,6	280,6	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за подушки		260	3,08	11,88	47,6	280,6	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1785	82,1533	65,6467	288,46667	1846,35	3221	551,177	308,38	1181,33	12,86	0,92633	45,3733	50,2575
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,05	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Типов	23	35	87	2	0,16	0	0
	Сыр	15	3,28	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		525	14,67	9,5	99,28	514,6		166,9	60,08	229	3,02	0,2	0,11	59
	Орехи в пересчете (составе группы)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,03667	2,91667	0
Обед	Шти из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,85	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Терпели мясное (100/80)	180	14,7833	16,3833	19,5167	285	286	73,1667	36	177,833	1,6	0,1	1,41667	65
	Кремлет из сметаны тирами	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Типов	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Типов	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за обед	фрукты	1130	32,63997	28,71663	145,33337	993,37333		195,293	141,157	436,263	15,28	0,49567	32,7933	90,2042
	(ед.док/мил/дирин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Подушки		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за подушки		1755	47,70997	38,61663	254,41337	1584,97333	0	372,193	201,207	741,063	20,47	0,72567	42,9033	149,204
День 6														
Завтрак	Омлет индюшачий	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Типов	23	33	87	2	0,16	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Кавео	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		510	30,41	41,24	77,4	801,1		297,72	72,97	525,49	6,47	0,33	1,63	511,91
	Сыр купоросный с бобовыми (горюшанй)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Шпинат из говядины	100	18,2667	18,1333	16,2667	301,733	54-74-2020	56,933	38,6667	26,6667	182,667	2,53333	0,12	30,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Типов	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0

	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Проект	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за обед		950	42,5567	37,5733	150,0367	1090,313		183,533	221,767	473,017	194,677	3,20233	15,43	30,8242
Подлинник	Калькуляционная таблица продукции	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за подлинник		200	5,8	5	8	106		240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1660	78,7667	83,8133	235,4367	1997,413		721,253	322,737	1188,51	201,347	3,63333	18,46	542,834
День 7														
Завтрак	Кашиа «Дружба» с творогом	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Интелектуальный	100	7,9	1	48,3	235	Проект	23	33	87	2	0,16	0	0
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	500	18,48	12,15	117,1	652,8		195,58	123,86	353,36	4,89	0,43	3,03	81
Обед	Суп из овощей с фрикадельками	275	10,825	5,9	17,4	161,25	54-56-2020	21,75	32,25	115	1,7525	0,11	9,325	128
	Молочные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Тушеные овощи (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Овощи в сметане (сметана: ортына)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Проект	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Проект	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за обед		1050	50,3167	32,26333	122,36667	858,87333		113,947	146,547	482,58	14,7825	0,60567	13,7817	153,204
Подлинник	Карамель	60	2,88	11,88	31,6	257,6	Проект	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за подлинник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1810	71,89167	56,29333	287,06667	1792,27333		317,687	274,367	872,66	20,5525	1,05967	16,8117	253,404
День 8														
Завтрак	Кашиа манная Молочная с мас.	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Проект	23	33	87	2	0,16	0	0
	Суп	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	7,5	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		515	17,82	11,53	82	476,24		353,17	61,77	318,05	2,85	0,25	1,2	75,72
Обед	Салат из овощей капусты до 01.03.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	37,37	15,16	27,61	0,31	0,03	32,45	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (свежий бульон)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Пшени (с манной)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Компот из сухофруктов интелектуальный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за объект		930	37,74	30,51	147,61	1013		156,55	147,44	414,99	8,04	0,429	43,04	60,0042
Подлинк	Булочная и выпечивание	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	61,6	0	0,048	0	0,06
Итого за подлинк	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за день		260	5,3	1,32	44,18	182,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
		1705	60,86	43,36	273,79	1671,44		555,92	220,01	796,64	11,29	0,727	44,24	138,784
	День 9													
	Пудинг творожный	200	27,8	19,2	10,2	224	467	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
Завтрак	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	35	87	2	0,16	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		500	36,9	20,2	72,5	487		159	78,53	458,96	3,64	0,25	0,48	134,55
Обед	Овощи и зелень (болотные, полевые)	100	0,6	0,08	1,4	9	70	19,1	11,6	20	5	0,01	2,9	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,39	0
	Кефир/фитнес творог с медом/сливочный	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25
	Квиноа из сухих фруктов	200	0,2	0,2	27,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за обед		950	28,2	17,39	244,95	822,35		215,03	147,05	506,84	14,66	0,559	45,42	56,8542
Подлинк	Кефир в аскорбиате	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за подлинк		260	3,08	11,88	47,6	280,6	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1710	67,18	49,47	365,05	1589,95		382,19	229,54	1002,52	19,18	0,833	45,9	210,604
	День 10													
Завтрак	Каши рисовая молочная с медом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром с лимоник	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	Пром.	23	33	87	2	0,16	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,23	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		525	14,6	9,52	100,48	548,6		175,1	62,45	229	2,98	0,2	2,94	59
Обед	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0

	Манароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,35	0,07	0	25,2
	Кордотга мавена	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Каманот ит сувофрувотон интеминитирувалани	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Кларса кабулкоман	100	1,26	0,06	15,3	66,8	50	28,9	20	37,9	0,63	0,05	2,6	0
	Хуаб тиненчубай	50	1,95	0,5	24,15	117,5	Трера,	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хуаб расанай	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Трера,	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		950	33,69	23,48	156,5	969,04		141,63	149,77	383,78	8,1	0,509	11,37	51,9542
Подлинк	Калитомолочные продукты	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за подлинк		200	5,8	5	8	106		240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1675	54,09	38	264,98	1623,64		556,73	240,22	802,78	11,28	0,809	15,71	113,054