

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Ижевская СОШ

им. К.Э. Циолковского»

А.Н. Широков

«31» 08 2021 г.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся  
в МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»

на 2021-2022 учебный год

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя 1 день 1

Прием пи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводь	Энер.цен	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
	GR	Каша рисовая молочная	200	2,09	7,8	20	169,52	0,15	1,31	0,62	-	162,6	201,1	28,96	0,38
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>4,52</b>	<b>8,12</b>	<b>49,52</b>	<b>299,83</b>	<b>0,18</b>	<b>1,34</b>	<b>0,62</b>	<b>0,39</b>	<b>180,6</b>	<b>230,1</b>	<b>40,29</b>	<b>0,99</b>
Обед	ТК	Салат из моркови	100	1,33	9,86	8,4	12,15	0,04	14,4	0,2	0	27,09	31,8	13,62	14
	187	Щи из св.капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	243	Колбаса отварная	50	111	7,27	8,69	7,38	0	0	0	0,8	4,2	0	8,5	0
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПР	Кондитерское изделие	17	1,27	4,16	11,98	72,42	0,01	-	0	0,59	4,93	18,36	3,4	0,35
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
		<b>Итого за обед</b>	<b>799</b>	<b>123,59</b>	<b>32,54</b>	<b>101,3</b>	<b>407,42</b>	<b>0,27</b>	<b>48,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,39</b>	<b>155,5</b>	<b>221,1</b>	<b>94,46</b>	<b>16,95</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1396</b>	<b>128,11</b>	<b>40,66</b>	<b>150,82</b>	<b>707,25</b>	<b>0,45</b>	<b>49,94</b>	<b>0,82</b>	<b>4,78</b>	<b>336,1</b>	<b>451,2</b>	<b>134,8</b>	<b>17,94</b>

## Неделя 1 день 2

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	125	21,34	0,478
	ПР	Йогурт питьевой	200	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,88</b>	<b>16,14</b>	<b>55,05</b>	<b>433,45</b>	<b>0,116</b>	<b>1,718</b>	<b>0,064</b>	<b>0,73</b>	<b>324,3</b>	<b>257</b>	<b>707,5</b>	<b>1,778</b>
	102	Суп гороховый картофельный с говядиной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,2	35,3	2,03
	ТК	Гуляш свиной	125	13,3	35,23	3,61	386,25	0,35	1,15	0	3,25	2,5	161	279,9	2,76
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого за обед</b>	<b>757</b>	<b>29,99</b>	<b>42,52</b>	<b>66,55</b>	<b>819,34</b>	<b>0,64</b>	<b>6,99</b>	<b>0</b>	<b>3,89</b>	<b>56,54</b>	<b>288</b>	<b>337,7</b>	<b>6,18</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1282</b>	<b>46,87</b>	<b>58,66</b>	<b>121,6</b>	<b>1252,8</b>	<b>0,756</b>	<b>8,708</b>	<b>0,064</b>	<b>4,62</b>	<b>380,8</b>	<b>545</b>	<b>1045</b>	<b>7,958</b>	



## Неделя 1 день 3

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Гликоид	Энер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	499	Запеканка из творога с сахаром	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,027	3,14	-	-	82,87	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>
Обед	ТК	Салат из свеклы	100	5,1	14,2	7,1	178	2	7,3	5,2	31	19	0	7	8,3
	170	Борщ из свеж.капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,3	0,05	10,68	0	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44
	ТК	Бедро куриное тушеное	50	11,8	7,37	0	120	0	0	0	0	0,7	0	0	0
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
		<b>Итого за обед</b>	<b>782</b>	<b>26,19</b>	<b>39,87</b>	<b>98,8</b>	<b>860,8</b>	<b>2,079</b>	<b>19,38</b>	<b>5,204</b>	<b>33,72</b>	<b>81,29</b>	<b>137,2</b>	<b>52,63</b>	<b>10,47</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1247</b>	<b>26,26</b>	<b>39,89</b>	<b>113,8</b>	<b>920,8</b>	<b>2,079</b>	<b>19,41</b>	<b>5,204</b>	<b>33,72</b>	<b>92,39</b>	<b>140</b>	<b>54,03</b>	<b>10,75</b>

## Неделя 1 день 5

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Гликоид	Энер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	243	Сосиска отварная	62	6,83	14,8	0,23	162,4	0,01	0	0	0,23	21,5	98,56	12,4	1,09
	302	Гречка отварная	150	8,6	####	34,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,8	203,9	135,8	4,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>11,03</b>	<b>21,2</b>	<b>64,16</b>	<b>536,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>1,23</b>	<b>54,3</b>	<b>331,5</b>	<b>159,6</b>	<b>6,26</b>
Обед	ТК	Салат из капусты белокачанной	100	2,6	5	3,1	69	2,7	18	10	2,7	6	3,9	4,1	3,9
	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,1	62,55	25	0,89
	608	Шницель куриный	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,3	31,4	41,87	11,4	1,82
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,5	0,06	0	0	0,64	4,86	37,17	21,12	1,11
	ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>782</b>	<b>22,57</b>	<b>18,7</b>	<b>96,15</b>	<b>649,4</b>	<b>2,964</b>	<b>28,1</b>	<b>10,51</b>	<b>37,6</b>	<b>75,1</b>	<b>154,1</b>	<b>63,22</b>	<b>7,92</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1262</b>	<b>33,6</b>	<b>40</b>	<b>160,3</b>	<b>1186</b>	<b>3,214</b>	<b>28,13</b>	<b>10,51</b>	<b>38,8</b>	<b>129</b>	<b>485,5</b>	<b>222,8</b>	<b>14,18</b>	



## Неделя 2 день 1

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Гликоиды	энер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	ТК	Суп молочный вермишелевый	225	3,6	2,5	13,2	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>6,03</b>	<b>8,42</b>	<b>42,72</b>	<b>288,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>185,2</b>	<b>124</b>	<b>676,3</b>	<b>0,8</b>
Обед	ТК	Салат из капусты	100	2,6	5	3,1	69	2,7	18	10	2,7	6	3,9	4,1	3,9
	187	Щи из св.капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,6	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	243	Сосиска отварная	50	6,83	14,82	0,23	162,4	0,01	0	0	0,23	21,41	98,56	12,4	1,09
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,3	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Кондитерское изделие	17	1,27	4,16	11,98	72,42	0,01	-	0	0,59	4,93	18,36	3,4	0,35
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>799</b>	<b>20,71</b>	<b>35,42</b>	<b>81,28</b>	<b>707,5</b>	<b>2,93</b>	<b>151,5</b>	<b>10</b>	<b>6,77</b>	<b>140,7</b>	<b>271,8</b>	<b>74,82</b>	<b>7,88</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1279</b>	<b>26,74</b>	<b>43,84</b>	<b>124</b>	<b>996,2</b>	<b>2,96</b>	<b>151,6</b>	<b>10,04</b>	<b>7,25</b>	<b>325,9</b>	<b>395,7</b>	<b>751,2</b>	<b>8,68</b>	

## Неделя 2 день 2

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Глевод	нер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,5	0,06	0	0	0,64	4,86	37,17	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	124,6	21,34	0,48
	ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>12,48</b>	<b>16,14</b>	<b>55,05</b>	<b>433,5</b>	<b>0,116</b>	<b>1,718</b>	<b>0,064</b>	<b>0,73</b>	<b>324,3</b>	<b>256,7</b>	<b>707,5</b>	<b>1,78</b>
	102	Суп гороховый	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
		Плов из птицы	150	10,64	28,18	2,9	268	2	51	2,2	10	6	3,9	4,1	3,9
	ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>632</b>	<b>21,84</b>	<b>30,93</b>	<b>53,61</b>	<b>583</b>	<b>2,234</b>	<b>58,21</b>	<b>2,204</b>	<b>10</b>	<b>53,88</b>	<b>99,68</b>	<b>41</b>	<b>6,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1157</b>	<b>34,32</b>	<b>47,07</b>	<b>108,7</b>	<b>1016</b>	<b>2,35</b>	<b>59,93</b>	<b>2,268</b>	<b>10,73</b>	<b>378,1</b>	<b>356,4</b>	<b>748,5</b>	<b>7,91</b>	

## Неделя 2 день 3

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	ТК	Сырники из творога с	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,02	3,14	-	-	82,8	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,1</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>
Обед	ТК	Салат из свеклы	100	5,1	14,2	7,1	178	2	7,3	5,2	31	19	0	7	8,3
	170	Борщ из свеж.капусты с	250	3,5	6,12	10,93	121,3	0,05	10,68	0	2,44	50,4	67,6	27,69	1,44
	ТК	Рыба тушеная	75	19,51	9,91	7,6	210	1,5	7,5	0,1	0,4	3,3	15,9	8,7	4,9
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,5	0,06	0	0	0,64	4,86	37,17	21,12	1,11
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>807</b>	<b>35,9</b>	<b>35,12</b>	<b>84,17</b>	<b>810,3</b>	<b>3,61</b>	<b>25,51</b>	<b>5,3</b>	<b>34,5</b>	<b>88,7</b>	<b>123,5</b>	<b>65,91</b>	<b>16,03</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1332</b>	<b>35,97</b>	<b>35,14</b>	<b>99,17</b>	<b>870,3</b>	<b>3,61</b>	<b>25,54</b>	<b>5,3</b>	<b>34,5</b>	<b>99,8</b>	<b>126,3</b>	<b>67,31</b>	<b>16,31</b>



## Неделя 2 день 4

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	глевод	нер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	243	Колбаса отварная	50	111	7,27	8,69	7,38	0	0	0	0,8	4,2	0	8,5	0
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,5	0,06	0	0	0,64	4,86	37,17	21,12	1,11
	ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	ПР	Кондитерское изделие	17	1,27	4,16	11,98	72,42	0,01	0	0	0,59	4,93	18,36	3,4	0,35
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
Обед		<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>3,73</b>	<b>16,25</b>	<b>55,7</b>	<b>429</b>	<b>0,104</b>	<b>1,4</b>	<b>0,004</b>	<b>2,42</b>	<b>30,7</b>	<b>90,29</b>	<b>44,55</b>	<b>1,99</b>
	ТК	Салат из капусты	100	2,6	5	3,1	69	2,7	18	10	2,7	6	3,9	4,1	3,9
	208	Суп картофельный с	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	ТК	Биточки свиные	50	6,77	8,6	5,05	134,5	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
		302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,8	203,9	135,8
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,3	23,44	17,46	0,69
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>782</b>	<b>25,33</b>	<b>23,43</b>	<b>94,02</b>	<b>579,6</b>	<b>3,12</b>	<b>26,99</b>	<b>10</b>	<b>5,23</b>	<b>86,2</b>	<b>363,1</b>	<b>194,4</b>	<b>11,3</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1249</b>	<b>29,06</b>	<b>39,68</b>	<b>149,7</b>	<b>1009</b>	<b>3,224</b>	<b>28,39</b>	<b>10</b>	<b>7,65</b>	<b>117</b>	<b>453,4</b>	<b>238,9</b>	<b>13,29</b>



## Неделя 2 день 5

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Гликоиды	Углер.це	Вит. В1	Вит.С	Вит.А	Вит.Е	Са	Р	Mg	Fe
	15	Колбаса порционная	20	2,72	7,22	0,05	76,2	0	0	0	0	46,8	36,35	4,5	0,39
Завтрак	302	Гречка отварная	100	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	136	4,56
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>11,6</b>	<b>13,89</b>	<b>73,92</b>	<b>478,5</b>	<b>0,25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1,76</b>	<b>89,87</b>	<b>269,9</b>	<b>154</b>	<b>5,91</b>
	ТК	Салат из моркови	100	1,33	9,86	8,4	12,15	0,04	14,4	0,2	0	27,09	31,8	13,6	14
Обед	208	Суп картофельный рисовый	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89
	608	Котлета куриная	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,26	31,38	41,87	11,4	1,82
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,3	0,53
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,5	0,69
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>782</b>	<b>19,8</b>	<b>30,98</b>	<b>107,3</b>	<b>572,2</b>	<b>0,285</b>	<b>23,83</b>	<b>0,71</b>	<b>35,05</b>	<b>115,2</b>	<b>220,6</b>	<b>83,8</b>	<b>17,9</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1287</b>	<b>31,5</b>	<b>44,87</b>	<b>181,2</b>	<b>1051</b>	<b>0,535</b>	<b>123,8</b>	<b>0,71</b>	<b>36,81</b>	<b>205,1</b>	<b>490,5</b>	<b>238</b>	<b>23,8</b>