



Утверждаю.
Директор МАОУ СОШ с.Иваньярыс
Лунинского района
Пензенской области
С.В.Ведьмашкина

**Примерное 12-дневное меню
для организации горячего питания
обучающихся МАОУ СОШ с.Иваньярыс
Лунинского района Пензенской области
12-18 лет на
осеннее-зимний период**

Иваньярыс 2023 год

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
319	Пудинг творожный запечённый	170	21.0	19.7	31.7	387.0	0.1	0.3	0.1	0.7	229.0	281.0	33.0	1.4			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.3	52.4	0.022	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24			
492	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.0	0	0	0	0	11	3	1	0.3			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		22.6	20.28	57	499.4	0.122	0.3	0.1	1.04	243.8	297	36.6	1.94			
	ОБЕД																
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	3.06	2.16	38.4	0.0	8.46	0.00	1.56	17	32	16	0.7			
150	Суп картофельный с рыбой	250	9.8	4.8	15.2	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	185.3	57.0	1.6			
390,435	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60\30	13,3	21,4	16,0	309,4	0,1	1,1	0,1	0,5	29,4	151,2	22,4	2,1			
291	Макаронные изделия отварные	170	5.66	0.68	29.04	144.9	0.57	0.015	0	0.8	5.71	35.74	8.11	0.78			
1.2.2.7	Напиток «снежок»	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.0	1.8	40.0		242.0	188.0	30.0	0.2			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	18.0	79.0	24.0	2.0			
	ИТОГО ЗА ОБЕД		38.0	35.54	100.7	881.2	0.97	23.47	40.1	3.96	355.41	671.24	157.51	7.38			

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
261	Каша боярская (пшениная с изюмом)	170	7.0	21.0	29.0	337.0	0.1	1.1	0.0	0.4	125.0	168.0	38.0	1.3		
91	Бутерброд с сыром	20/20	5.0	8.0	7.6	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3		
	Яблоко															
492	Чай	200	4.0	1.0	0.8	28.0	0.02	2.0	0.00	0.0	196	165	88	16.4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16.0	30.0	37.4	188.0	0.12	3.2	0.1	0.7	458.0	432.0	136.0	18.0		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
75	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	1,8	6,2	8,9	99,0	0,1	10,0	0	2,8	16,0	46,0	18,0	0,7		
131	Свекольник	250	2.2	4.5	12.0	97	0.06	9.2	0.04	0.25	37.7	69.2	31.0	1.5		
405	Курица в соусе с томатом (голень)	90	15.8	16.5	18.2	283.4	0.1	11.0	0.0	3.2	25.0	139.0	39.0	1.9		
414	Рис отварной	170	3.9	6.0	33.8	205.0	0.0	12.4	0.0	0.3	34.0	103.0	21.0	1.5		
492	Чай	200	4.0	1.0	0.8	28.0	0.02	2.0	0.00	0.0	196	165	88	16.4		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	18.0	79.0	24.0	2.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		31,0	34,8	90,4	799,4	0,38	44,6	0,04	7,25	326,7	701,3	241,5	26,8		

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.3	3.9	14.2	109.4	0.1	0.7	0.0	0.2	123.2	102.5	15.7	0.3	
11.1.1.5	Сок яблочный	200	0	0.4	32.6	140.0	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8	
94	Бутерброд с маслом	20\20	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.0	0.09	0.3	5				
492	Чай	200	4.0	1.0	0.8	28	0.02	2.0	0.00	0.0	196	165	88	16.4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.7	13.0	30.5	282.1	0.12	2.7	40.0	0.5	327.2	290.0	107.	17.0	
													9		

День: понедельник
 недели: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
248	Каша гречневая молочная	170	6.9	9.6	24.4	212.1	0.1	1.0	0.1	0.4	101.8	177.8	84.1	2.6
94	Бутерброд с маслом	30/10	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
497	Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	184.0	0.1	1.7	0.0		163.0	150.0	39.0	1.3
1.1.1.5	Сок яблочный	200	0	0.4	32.6	140.0	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,1	26,9	96,2	683,1	0,26	6,7	0,19	0,7	309,8	364,8	143,1	4,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,3	2,5	1,8	32,0	0,04	14,1	0,00	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
54	Суп крестьянский с крупой (вермишель)	250	2.1	5.1	14.6	112.5	0.1	10.0		2.4	26.0	67.0	19.5	0.7
14	Рис отварной	170	3,9	6,0	33,8	205,0	0,0	0,1	0,0	0,3	5,0	70,0	23,0	0,5
31	Шницель	90	16.02	15.75	12.87	257.62	0.07	0	0.03	0.4	35.1	166.5	23.4	2.52
34	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15	61	0.00	2.8	0.00	0.0	14.2	4	2	0.4
3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	18.0	79.0	24.0	2.0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		26,72	29,95	94,77	812,0	0,31	27,0	0,03	6,4	115,3	418,5	107,9	6,82

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
262\2013	Каша манная жидкая	170	6,2	7,5	38,6	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09	
91	Бутерброд с сыром	25\20	5,0	8,0	7,6	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3	
12\2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0			32,0	22,0	18,0	4,4	
94	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,1	16,3	81,0	493,37	0,18	24,28	0,15	0,82	316,1	246,3	50,2	5,19	

ОБЕД															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
42	Салат из капусты с морковью	60	0,8	5,05	4,8	68,0	0,03	21,8	0,00	3,2	46,0	34,0	17,0	0,9	
13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,8	83,0	0,058	18,48	0	2,3	34,0	47,5	22,3	0,8	
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	12,4	6,9	6,4	137,4	0,1	4,5	0,0	4,1	35,0	203,0	39,0	0,8	
12	Картофельное пюре	170	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
3.5.3	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	0,00	0,0	196	165	88	16,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,4	25,13	52,85	541,4	0,965	51,88	0,045	10,45	368	614	218,8	19,97	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
319	Пудинг творожный запеченный	150	24	25,2	23,9	425,0	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
111\201 3	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,87	65,5	0,03	0,0	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,3
492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	0,00	0,0	196	165	88	16,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		44,17	34,92	50,27	698,5	0,12	2,6	0,2	1,12	497,75	528,25	129,25	17,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
50\2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0,00	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
144	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	17,0	60,5	432	0,78	34,7	0,15	0,9	76	263	102	3,7
405	Курица в соусе с томатом	90\30	11,3	11,2	2,0	96	0,01	1,9	0,02	0,4	28	45	8	0,8
291	Макаронные изделия отварные	170	3,0	7,8	23,0	174,0	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
194	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
5.3.5.3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,0	0,0	0,7	18,0	79,0	24,0	2,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,8	39,9	122,44	903,4	1,002	44,52	0,27	4,37	165,5	458,8	166,9	8,58

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
261	Каша боярская (пшениная с изюмом)	170	7.0	21.0	29.0	337.0	0.1	1.1	0.0	0.4	125.0	168.0	38.0	1.3		
91	Бутерброд с сыром	20/20	5.0	8.0	7.6	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3		
1.1.1.1.5	Сок яблочный	200	0	0,4	32,6	140,0	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8		
92	Чай	200	4.0	1.0	0.8	28	0.02	2.0	0.00	0.0	196	165	88	16.4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13.0	29.0	56.6	552.0	0.1	0.1	0.1	0.7	276.0	281.0	56.0	4.4		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8	ОБЕД															
	Салат из свежих огурцов и лука	60	0,8	10,1	2,1	102,0	0,0	7,0	0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,78		
26	Борщ из свежей капусты	250	1.7	4.9	7.0	78.3	0.0	13.5		1.4	43.0	45.0	25.0	1.0		
07	Рагу из птицы (куриная грудка)	200	15.8	16.5	18.2	283.4	0.1	11.0	0.0	3.2	25.0	139.0	39.0	1.9		
08	Компот из смеси сухофрукт.	200	0.6	0.0	27.9	110.0	0.0	0.5			28.0	19.0	7.0	1.5		
3.5.3	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	18.0	79.0	24.0	2.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		22,2	32,1	71,9	660,7	0,4	32,0	0,0	9,9	144,0	313,0	108,0	7,18		

день: пятница
 дека: вторая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
296	Макаронные изделия запеченные с сыром	170	6,9	5,4	29,3	193,3	0,1	0	0,0	0,8	49,0	65,0	11,0	0,8		
94	Бутерброд с маслом	20\20	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2		
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	0,1	1,7	0,0		163,0	150,0	39,0	1,3		
1.4.7	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38,0		38,0			35,0	17,0	11,0	0,1		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,9	36,4	76,0	362,5	0,22	39,7	0,09	1,1	252,0	245,0	63,0	2,4		

ОБЕД																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
0	Салат из капусты с морковью	60	0,8	5,05	4,8	68,0	0,03	21,8	0	3,2	465,0	34,0	17,0	0,9		
7	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6		
4	Гуляш из говядины	100	20,6	22,0	4,2	297,0	0,07	1,3	0,04	0,7	17,0	215,0	30,0	3,2		
	Гречка отварная	170	8,7	7,8	37,0	253,0	0,2	0,0	0	0,6	14,0	202,0	135,0	5,0		
1.2.7	Напиток «снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0		1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2		
1.5.3	Хлеб ржаной	50	43,2	40,25	77,9	848,5	0,6	35,2	0,04	5,6	557,3	824,3	269,0	2,0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,0	37,7	105,5	748,37	0,37	29,2	40,11	4,1	352,3	651,3	160,0	12,9		

