



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

**Примерное 12-дневное меню  
для организации горячего питания  
обучающихся МАОУ СОШ с.Иванышево  
Лунинского района Пензенской области  
7-11 лет на  
осеннее-зимний период**

Иванышево 2023 год



День: вторник  
 Месяц: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 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													
296	Макаронные изделия, запечённые с сыром	150	6.9	5.4	29.3	193.5	0.1	0.0		0.8	49.0	65.0	11.0	0.8
94	Бутерброд с маслом	20/10	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК													

№ 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
4	Салат из капусты с морковью	60	0,8	5,05	4,8	68,0	0,03	21,8	0,0	3,2	46,0	34,0	17,0	0,9
128	Борщ из свежей капусты	250	1.83	5.0	10.65	95.0	0.05	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.2	1.2
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143.0	0.09	4.7	0.01	4.2	35.0	203.0	39.0	0.8
429	Пюре картофельное	150	2,1	4,4	10,9	92,0	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57,0	19,0	0,7
494	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.0	61	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
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		21,43	22,25	64,35	546,0	0,36	43,0	0,04	10,6	173,7	430,0	127,25	8,8

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 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															
319	Пудинг творожный запечённый	150	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		

№ 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		
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	Тефтеля из говядины с рисом «ёжки»	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	150	5.66	0.68	29.04	144.9	0.57	0.015	0	0.8	5.71	35.74	8.11	0.78		
	ИТОГО ЗА ОБЕД															
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		
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		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: 7-11 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
261	Каша боярская (пшениная с изюмом)	150	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		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		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)	110	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	150	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		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: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
248	Каша гречневая молочная	150	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
11.1.1.5	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

№ реч.	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	Р	Mg	Fe
19	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
154	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
414	Рис отварной	150	3,9	6,0	33,8	205,0	0,0	0,1	0,0	0,3	5,0	70,0	23,0	0,5
381	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
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
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		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: 7-11 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	150	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		
112\2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0			32,0	22,0	18,0	4,4		
494	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		

№ 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		
4	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		
142	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		
343	Рыба, тушенная 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		
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05		
492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	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		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: 7-11 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													
	ЗАВТРАК																		
319	Пудинг творожный запечённый	110	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 144	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					
	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					
405 291	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					
	Макаронные изделия отварные	150	3,0	7,8	23,0	174,0	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9					
494	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					
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		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: 7-11 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													
261	Каша боярская (пшениная с изюмом)	150	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
11.1.1.5	Сок яблочный	200	0	0.4	32.6	140.0	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8
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		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	Ca	P	Mg	Fe
18	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
126	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
407	Рагу из птицы (куриная грудка)	150	15.8	16.5	18.2	283.4	0.1	11.0	0.0	3.2	25.0	139.0	39.0	1.9
508	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
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		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  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 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													
296	Макаронные изделия запечённые с сыром	150	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
9.1.4.7	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														
№ 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
4	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
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
367	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
414	Гречка отварная	150	8,7	7,8	37,0	253,0	0,2	0,0	0	0,6	14,0	202,0	135,	5,0
L.2.2.7	Напиток «снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0		1,8	40,0		242,0	188,0	30,0	0,2
3.3.5.3	Хлеб ржаной	50	43,2	40,25	77,9	848,5	0,6	35,2	0,04	5,6	557,3	824,3	269,	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,	12,9

