



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
КОГОВУ СШ с УИОП шт АФАНАСЬЕВО  
(перемены)  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 и старше**

**ОСЕНЬ-ЗИМА 2022 год**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
102/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	Макаронные изделия отварные	230	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
10/2012	Салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76,0	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			29,34	29,11	126,57	881,5	94,18	82,56	5,51	0,3	0,26	19,44
обед												
52/2012	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,8	8,5	93,75	32,73	19,18	0,71	0,05	0,05	12,08
102/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	Макаронные изделия отварные	230	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
10/2012	Салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			31,09	34,91	135,07	975,25	126,91	101,74	6,22	0,35	0,31	31,52
2 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	Котлета рубленая из кур	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	Картофель тушеный	230	5,0	14	34,7	290	37,17	56,74	2,21	0,21	0,14	19,00
28/2012	Салат из свежки с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12,0	56	50,0	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			25,64	32,68	108,07	820,5	127,66	136,24	7,07	0,43	0,34	25,42
обед												
54/2012	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,2	13,6	137,5	50,61	25,19	1,14	0,05	0,08	8,18
125/2012	Котлета рубленая из кур	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,32
132/2012	Картофель тушеный	230	5,0	14,0	34,7	290	37,17	56,74	2,21	0,21	0,14	19,00
28/2012	Салат из свежки с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12,0	56	50,0	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			27,94	40,88	121,67	958	178,27	161,43	8,21	0,48	0,42	33,59



## 3 ДЕНЬ

завтрак													
92/2012	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,20	1,37	
169/2012	Каша рисовая расыпчатая	230	5,6	5,4	57,7	306	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99	
	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5	
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00	
итого за приём пищи			44,14	36,16	135,32	1033,5	168,12	199,29	8,68	0,505	0,48	27,18	
обед													
56/2012	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,3	120	15,58	22,5	0,85	0,07	0,06	6,70	
92/2012	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,20	1,37	
169/2012	Каша рисовая расыпчатая	230	5,6	5,4	57,7	306	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99	
	Зеленый горошек	50	2,50	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5	
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00	
итого за приём пищи			46,24	41,36	150,62	1153,5	183,7	221,79	9,53	0,575	0,54	33,88	

## 4 ДЕНЬ

завтрак													
120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96	
165/2012	Каша гречневая расыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00	
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00	
18/2012	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00	
итого за приём пищи			45,24	33,76	132,25	1010,5	131,44	285,57	11,72	0,57	0,42	20,06	
обед													
65/2012	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,5	110	19,98	13,71	0,49	0,04	0,03	8,0	
120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96	
165/2012	Каша гречневая расыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00	
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0	
18/2012	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00	
итого за приём пищи			47,34	39,36	144,75	1120,5	151,42	299,28	12,21	0,61	0,45	28,06	

## 5 ДЕНЬ

## завтрак

83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			37,24	31,1	125,55	929	148,45	273,75	10,2	0,63	0,43	25,87

## Обед

122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,018	0,075	0,075	5,75
83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			46,54	42,5	135,6	1109	178,95	306	11,218	0,705	0,505	31,62

## 6 ДЕНЬ

## завтрак

98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	Кисель из повидла	200	0,1	0,0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			27,24	21,01	104,02	700,5	50,61	59,73	2,64	0,315	0,186	14,26

## обед

59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,93	0,86	0,09	0,06	6,6
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	Кисель из повидла	200	0,1	0,0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			29,84	23,51	122,77	811,75	64,31	80,66	3,5	0,405	0,246	20,86



## 7 ДЕНЬ

## завтрак

125/2012	Котлета рубленая из кур	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	Макаронные изделия отварные	23	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			29,04	29,44	122,87	866,5	116,07	82,63	4,94	0,32	0,23	23,03

## обед

67/2012	Суп из овощей	250	2,0	4,38	10,87	91	22,4	21,81	0,76	0,07	0,06	9,0
125/2012	Котлета рубленая из кур	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	Макаронные изделия отварные	23	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			31,04	33,82	133,74	957,5	138,47	104,44	5,7	0,39	0,29	32,03

## 8 ДЕНЬ

## завтрак

87/2012	Тефтели рыбные	100	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,90	0,14	0,13	3,6
131/2012	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,07
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			35,27	37,59	111,74	919,25	156,79	124,89	6,13	0,47	0,41	22,23

## обед

63/2012	Суп картофельный с бобами	250	8	4,37	31,87	201,2	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
87/2012	Тефтели рыбные	100	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,6
131/2012	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,07
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			43,27	41,96	143,61	1120,45	187,24	161,94	8,28	0,61	0,46	26,56

9 ДЕНЬ																
завтрак																
367/2021	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5				
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,6	5,49	57,7	335	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99				
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7				
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32				
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00				
	итого за приём пищи		27,94	26,35	137,57	918,5	221,78	181,54	5,92	0,32	0,27	36,51				
обед																
55/2012	Свекольник	250	2	5,1	14,8	113,75	46,95	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95				
367/2012	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5				
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,6	5,49	57,75	335	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99				
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,7				
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32				
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00				
	итого за приём пищи		29,94	0,81	152,42	1032,25	268,73	207,91	7,24	0,37	0,32	43,46				
10 ДЕНЬ																
завтрак																
77/2012	Рыба припущенная	120	36,0	17,4	2,6	311	22,29	32,29	0,71	0,21	0,19	0,31				
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00				
17/2012	Салат из моркови с курагой и изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,49	57,43	1,38	0,06	1,00	2,43				
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	16,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12				
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00				
	итого за приём пищи		57,64	57,64	136,75	1008,5	141,98	315,09	10,18	0,7	1,43	14,74				
обед																
53/2012	Щи по-уральски с крупой	250	1,17	5,62	7,12	88,75	32,29	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5				
77/2012	Рыба припущенная	12	36	17,4	2,6	311	22,29	32,29	0,71	0,21	0,19	0,31				
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00				
17/2012	Салат из моркови с курагой и изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,49	57,43	1,38	0,06	1,00	2,43				
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00				
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00				
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00				
	итого за приём пищи		58,81	58,81	143,87	1097,25	173,27	331,91	10,82	0,73	1,47	22,24				