

Утверждаю
Директор школы:  Р.Н.Синькова

« 31 »  2022 г.



**Примерное десятидневное меню школьной столовой ОСП «Тарасовская средняя школа»
МБОУ»Аловская средняя школа»
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
на 2022-2023 уч. год (осенне-зимний период)**

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред.
Могильного М.П., 2011

Возрастная категория: 7-11 лет

Первый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
52	Салат из ст. свеклы	100	0,4	9	8,8	87	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
204	Суп рыбный	250	8,5	38,3	13,1	161	0,11	6,88	12		31,77	141,22	46,06	1,25
291	Плов	230	15	11,8	21	188	0,08	1,26	60		56,38	148,3	59,5	2,74
14	Масло сливочное	10	0,1	4,1	0,1	38					0,6			0,02
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	890	31	64,2	90,2	744	0,39	17,64	72	2,24	167,25	460,11	179,25	9,48

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
88	Щи с капустой	250	21	16	4,5	190	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
171	Гречка отв с подлив	230	12,7	13,5	23	200	0,53				82,11			
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Кондитерск. изделия													
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	880	42,9	40,5	86,8	834	0,82	24,4		2,24	194,2	215	88,92	6,4

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
52	Салат из моркови	100	0,4	9	8,8	87	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
101	Суп крестьянский	250	4	6,3	12,1	96	0,09	8,25	1,02		26,7	34,98	22,7	0,88
309	Рожки отв с мясом	230	14,1	13,9	25	215	0,09	0,53			41,8			7,31
15	Сыр (российский)	10	0,1	4,1	0,1	38	0,00	0,07	26,00		0,6			0,02
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	890	25,6	34,3	93,2	706	0,38	18,35	27,02	2,24	137,85	205,55	94,6	13,66

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
103	Суп мясной	250	15	19,1	12,3	190	0,11	0,95		13	27,3	0,73	27,2	2,07
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
229	Рыба припущенная	80	7,8	4	3	84	0,04	2,98	6		31,26	12	38,8	0,68
401	Выпечка (оладьи)	80	7,2	11,7	38,5	288	0,14	0,34		3,52	79,74		30,72	1,31
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	960	42,3	50,7	133,7	1145	0,67	32,24	6	18,76	253,03	189,63	195,84	121,82

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
59	Салат из ст свеклы	100	0,4	8	2	17	0,06	3,29	8,3	1,57	25,3	51,8	35,7	0,66
96	Рассольник	250	12	5,1	13,6	117	0,09	8,38			29,2	20,64	24,2	0,9
404	Рожки отв с сыром	230	8,8	12,6	33,5	283	0,13	0,33		3,41	92,7	133,5	29,74	1,18
14	Масло сливочное	10	0,1	4,1	0,1	38					0,6			0,02
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61		5			8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	890	28,3	30,8	96,4	725	0,46	17	8,3	7,22	190,15	335,56	142,43	6,9

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Салат из капусты	100	1,5	10	5	60	0,02	17			24,9		15	0,46
204	Суп рыбный	250	8,5	38,3	13,1	161	0,11	6,88	12		31,77	141,22	46,06	1,25
312	Картофель пюре	150	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
289	Мясо тушенное	80	10,7	10	13	186	0,06	9,71			31,5	2,9	33,2	1,6
14	Масло сливочное	10	0,1	4,1	0,1	38					0,6			0,02
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	890	31,6	68,3	103,8	903	0,53	51,73	12	2,44	172,27	276,12	173,26	120,27

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
102	Суп гороховый	250	11,4	12,1	8,4	170	0,15	5,82	-	-	50,27	-	-	1,8
171	Гречка отв с мясом	230	15,9	16,6	35	249								
	Кондит. изделия													
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	880	35,8	39,4	97,9	814	0,37	23,2	12	2,24	123,85	174,52	72,9	6,76

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
59	Салат морковный	100	0,4	8	2	17	0,06	3,29	8,3	1,57	25,3	51,8	35,7	0,66
82	Борщ с капустой	250	4,5	6	10,9	222	0,05	10,68			49,73	21	26,1	1,2
173	Каша пшеничная молоч	230	7,8	10,1	49,1	320	0,13	0,87			133,7		42,2	2,15
62	Фрукты (яблоко)	180	0,00	0,74	18,13	63		4,35			18,50		2,70	1,85
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	1060	20,4	25,84	132,13	941	0,44	19,19	8,3	3,81	273,43	204,8	157,7	10,8

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
101	Суп крестьянский	250	4	6,3	12,1	96	0,09	8,25	1,02		26,7	34,98	22,7	0,88
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
268	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00		35	133,10	25,70	1,20
15	Сыр (российский)	10	0,1	4,1	0,1	38	0,00	0,07	26,00		0,6			0,02
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	885	28,14	35,54	99,86	851	0,53	36,41	50,02	2,24	173,18	282,78	149,31	119,06

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
45	Салат из капусты + помидор	100	1,5	10	5	60	0,02	17			24,9		15	0,46
103	Суп мясной	250	15	19,1	12,3	190	0,11	0,95		13	27,3	0,73	21,5	2,07
404	Плов с мясом цыпл	230	8,8	12,6	13,5	283	0,13	0,33	11	3,41	92,7	133,5	29,74	1,18
14	Масло сливочное	10	0,1	4,1	0,1	38					0,6			0,02
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	890	32,4	46,8	78,1	841	0,44	18,28	11	18,65	187,85	263,85	119,03	7,87

Возрастная категория: 12-17 лет

Первый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
52	Салат из ст. свеклы	100	0,4	9	8,8	87	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
204	Суп рыбный	250	8,5	38,3	13,1	161	0,11	6,88	12		31,77	141,22	46,06	1,25
291	Плов	250	15,1	13,2	23,7	196	0,08	1,26	60		56,38	148,3	59,5	2,74
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	900	31	106,5	92,8	714	0,39	17,64	72	2,24	165,65	424,11	179,43	9,46

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
88	Щи с капустой	250	21	16	4,5	190	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
171	Гречка отв с подлив	250	15,7	17,5	26	240	0,53				82,11			
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	900	45,9	44,5	89,8	874	0,82	24,4		2,24	194,2	215	88,92	6,4

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
52	Салат из ст. свеклы	100	0,4	9	8,8	87	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
101	Суп крестьянский	250	4	6,3	12,1	96	0,09	8,25	1,02		26,7	34,98	22,7	0,88
309	Рожки отв. с мясом	200	14,1	13,9	25	220	0,09	0,53			41,8			7,31
332	Кисель	200	0,3	0	10,6	74								
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	850	25,8	30,2	95,7	686	0,38	18,28	1,02	2,24	137,85	205,55	94,6	13,66

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
103	Суп мясной	250	15	19,1	12,3	190	0,11	0,95		13	27,3	0,73	27,2	2,07
312	Картофельное пюре	200	3,9	4,9	22,6	150	0,14	18,34			37,3		28	112
229	Рыба припущенная	80	7,8	4	3	84	0,04	2,98	6		31,26	12	38,8	0,68
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	930	35,9	39,0	97,2	868	0,67	31,9	6	15,24	161,29	189,63	165,22	120,51

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
59	Салат морковный	100	0,4	8	2	17	0,06	3,29	8,3	1,57	25,3	51,8	35,7	0,66
96	Рассольник	250	12	5,1	13,6	117	0,09	8,38			29,2	20,64	24,2	0,9
	Рожки отв с сыром	280												
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	930	22	26,7	96,3	687	0,46	12	8,3	7,22	189,55	335,56	142,43	6,88

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
45	Салат из капусты + огурец	100	1,5	10	5	60	0,02	17			24,9		15	0,46
204	Суп рыбный	250	8,5	38,3	13,1	161	0,11	6,88	12		31,77	141,22	46,06	1,25
312	Картофель отварной	200	4,1	6,9	21,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
289	Мясо тушенное	80	12,6	12	14	196	0,06	9,71			31,5	2,9	33,2	1,6
342	Напиток из фруктов	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	930	34,4	68,2	105,7	875	0,53	34,93	12	2,44	171,67	276,12	173,26	120,25

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
102	Суп гороховый	250	11,4	12,1	8,4	170								
171	Гречка отв с мясом	280	18,6	18,6	38	258								
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61	0,01	3,67	0,02	0,01	8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	930	38,5	51,7	100,9	823	0,29	13,3	0,02	2,25	53,9	174,52	72,91	4,96

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
59	Салат морковный	100	0,4	8	2	17	0,06	3,29	8,3	1,57	25,3	51,8	35,7	0,66
82	Борщ с капустой	250	4,5	6	10,9	222	0,05	10,68			49,73	21	26,1	1,2
173	Каша пшенная молоч	250	9,8	12,3	49,9	324	0,13	0,87			133,7		42,2	2,15
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	900	22,4	27,3	114,8	882	0,44	14,84	8,3	3,81	254,93	204,8	155	8,95

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
67	Винегрет	100	1,5	10	7,3	125	0,04	9,63			31,23	44,9	20,12	0,82
101	Суп крестьянский	250	4	6,3	12,1	96	0,09	8,25	1,02		26,7	34,98	22,7	0,88
312	Картофельное пюре	200	3,9	4,9	22,6	150	0,14	18,34			37,3		28	112
268	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00		35	133,10	25,70	1,20
332	Кисель	200	0,3	0	10,6	74								
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	925	28,14	31,44	199,76	837	0,53	36,34	24,02	2,24	164,43	342,58	147,52	119,04

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
45	Салат из капусты + помидор	100	1,5	10	5	60	0,02	17			24,9		15	0,46
103	Суп мясной	250	15	19,1	12,3	190	0,1	0,95		13	27,3	0,73	27,2	2,07
291	Плов	280	15,1	13,2	23,7	196	0,08	1,26	60		56,38	148,3	59,5	2,74
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,1	94	0,06			0,92	13,2	34,8	22,8	1,8
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20,1	115	0,12			1,32	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО	930	38,6	43,3	88,2	716	0,38	19,21	60	15,24	150,93	278,65	139,49	9,41

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011