

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП
Примав в 159 а 21.08.2025 г.
О.А. Типишева

Сезон: период 2025-2026год (5-11класс)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№рецептуры	Витамины, мг				Минеральные в-ва,мг				
			белки	жиры			углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1															
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83	142	0,67	76,5	0,05	17,2	178	407	289	8,0
	Бульон мясокостный		1,5	0,4	0,0	10,5	124	0,025	0,0	0,00	0,0	12,5	8,5	2,5	0,0
	Макаронные изделия	200	3,5	2,5	19,3	106	291	0,38	0,1	0,0	5,3	38	238	54	5,2
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493	0,00	0,00	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	141	108	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Фрукт яблоки	200	0,4	0,4	9,8	94	112	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО	1000	33,6	29,36	137,97	865,7		0,498	19,58	8,12	9,19	86,25	520,9	79,75	14,3
День 2															

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,9	124	5	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8
	Суп лапша по домашнему	250	2,55	5,57	13,9	111	156	0,1 3	1,5	0,0 5	10, 0	36	119	18	1,6
	Птица отварная	35	8,2	5,7	0,2	85	404	0,0 2	1,65	0,0 1	0,0 2	12,5	55, 5	16	1,1
	Рыба , тушенная в томатном соусе с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	343	0,0 9	4,7	0,0 1	4,2	35	203	39	0,8
	Рис отварной	200	4,9	8	45	273	414	0,0 4	0,0	0,0 5	0,3 8	6,8	94, 4	30, 4	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0,0 0	0,00	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	985	28,58	14,27	112,65	937		0,2 75	10,2 6	0,0 5	3,4 9	94,8	315 2	72, 2	5,7 8
День 3															
	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,23	16,0	166,25	153	0,0 8	6,3	0,0 2	0,6	45	132 6	38, 6	1
	Картофельное пюре	200	4,2	8,4	21,8	184	429	0,0 9	3,4	0,0 3	0,1	26	57	19	0,7

Печень тушеная в соусе	100	26,6	15,4	11,0	288	401	0,38	20,0	11,6	1,6	50	454	26	8,16
Соус томатный	50	0,54	1,89	3,47	32,8	453	0,006	0,015	0,10	0,42	2,25	7,75	3,75	0,185
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	0,01	3,3	0,00	0,10	11	7	5	1,2
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО	800	40,46	36,15	124,79	914,8		0,64	12,34	0,12	3,54	136,25	667,5	267,75	46,1
День 4														
Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11,0	3,9	124	5	0,04	22,0	0,14	4,7	36	45	17	0,8
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134	0,072	6,14	0,00	1,88	12,4	50,4	21	0,74
Бульон мясокостный		1,5	0,5	0,0	10,5	124	0,025	0,0	0,00	0,0	12,5	8,5	2,5	0,0
Рис отварной	200	4,9	8	45	272,8	414	0,18	0,0	0,27	1,9	34	472	152	3,5
Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	381	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	505	0,01	29,3	0,00	0,0	10	11	7	0,3
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1

									0,0 03	0,04	0,0 1	0,0 3	8,8	6,1	0,9	0,0 2
	итого	910	28,09	29,42	85,19	1042,75			0,5 71	20,3 8	8,0 8	9,5 4	104, 8	506, 8	77, 9	9,5 9
День 5																
	Каша рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279	253		0,0 6	1,4	0,0 8	0,2 8	131	169, 4	37, 2	0,5 6
	Макаронны, запеченные с яйцом	205	9,1	11,9	30,2	264	297		0,0 6	0,06	0,1 2	2,4	39	78	13	1,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493		0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90		0,0 3	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
	ИТОГО	860	10,79	11,47	55,14	797			0,5 36	31,6 1	0,0 9	4,5 7	218	550, 8	155, 9	8,5 8
День 10																
	Каша пшенная молочная	250	9,75	11,9	44,75	354,5	267		0,1 42	1,38	0,0 84	0,2 4	143, 6	218	50	2,3 8
	Бутерброд с маслом	80	3,2	33,4	20	394	93		0,0 6	0,2	0,1 6	0,8	370	264	26	0,8
	Рожки отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275	295		0,0 8	0,1	0,0 7	1,0	207	168	20	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494		0,0 0	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4

	Фрукт(яблоко)	100	1	1	20	47	112	0,0 3	0,0	0,0	0,0	0,7	16	36	10	1,5
	ИТОГО	820	32,66	44,55	122,99	934		0,2 72	2,88	0,3 94	2,0 4	706, 6	728 6	121	121	6,4 8
День 7																
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15	108	144	0,7 8	34,7	0,1 5	0,9	76	263	102	102	3,7
	Бульон мясокостный		1,2	0,4	0	8,4	124									
	Рагу из овощей	200	4,0	10,7	17,0	180	195	0,1 2	15,3	0,0 2	3,9	68	105	39	39	1,4
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	0,0 4	3,3	0,0 2	0,4	25	111	16	16	1,1
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	14	1,1
	Компот из консервирован ных фруктов	200	0,5	0,2	32,4	133	514	0,0 0	2,0	0,0 0	0,2	16	16	6	6	1,5
	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	9,8	96	112	0,0 3	10,0	0,0 0	0,2	16	11	9	9	2,2
	ИТОГО	915	26,62	24,48	121	836,4		0,2 36	15,9	0,0 74	4,1 6	89,8	331 1	87, 6	87, 6	6,8 8
День 8																
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76	0,0 4	8,4	0,0 0	4,6	23	40	18	18	0,8
	Курица отварная	35	16,5	11,4	0,4	85	404	0,0 4	3,3	0,0 2	0,4	25	111	16	16	1,1
	Суп	250	1,2	2,6	8,7	63,25	146	0,2	23,0	0,0	4,8	43	161	67	67	2,4

картофельный с клецками	200	11,4	10,46	49,44	337,4	237	0,2 76	0,0	0,0	0,8 2	19	270 2,4	180 4	6,0 6
Каша гречневая	100	9,5	15,3	11,4	221	390	0,0 5	0,8	0,1 1	0,5	21	108	16	1,5
Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	60	493	0,0 0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
Чай с сахаром														
ИТОГО	910	45,25	44,46	139,94	1037,65		0,7 1	27,1	0,1 9	9,3 7	153, 5	655 2,4	304 4	13, 51
День 9														
Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,1	6,1	3,7	65	25	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,/ 0,8
Борщ из свежей капусты	250	1,3	3,9	5,6	62,6	126	0,0 22	10,8	0,0 0	1,9 4	34,2	36, 4	19, 6	0,8 8
Бульон мясокостный		1,2	0,4	0	8,4	124	0,1	0,0	0,0	0,0	50	34	10	0,0
Рис отварной	200	4,9	8,1	45,08	272,8	429	0,0 9	3,4	0,0 3	0,1	26	57	19	0,7
Гуляш из	110	20,6	22,0	4,2	297	367	0,0	1,3	0,0	0,7	17	215	30	3,2

говядины							7			4							
Хлеб	50	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1		
пшеничный										0							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0 0	2,8	0,0	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4		
и лимоном										0							
ИТОГО	920	30,49	37,32	91,61	907		0,3 1	25,0 5	0,0	0,0	5,2 9	124, 4	394 4	94, 1	6,5 8		
День 6																	
Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,1	6,1	3,7	65	25	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8			
Бульон мясокостный		1,0	0,4	0,0	8,4	124	0,0 2	0,0	0,0	0,0	10	7,0	2	0,0			
Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	121	155	0,0 2	0,75	0,0	1,8 8	6,0	33, 2	15, 25	0,3 5			
Макаронные изделия	200	7,54	0,9	38,72	193,2	291	0,0 76	0,02	0,0	1,0 6	7,6	47, 6	10, 8	1,0 4			
Печень говяжья по - строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213	398	0,2 9	8,5	8,0 4	5,4	23	316	18	6,7			

	Хлеб	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
	пшеничный														
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	496	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
	ИТОГО	920	26,38	12,6	71,12	885,4		0,3 42	26,3	0,0 1	11, 11	115	357, 6	83, 6	5,9 8