Утверждаю:
директор МБОУ«Коломыцевская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
_____ Оболонская Л.Н.
«____» _____ 2023 год

Десятидневное перспективное
МБОУ «Коломыцевская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области
для детей 12-18 лет
на 2023-2024 учебный год

(осенне-зимний период)

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
178	Оладьи со сгущ.молоком	200/35	20	17,5	102,6	650	0,14	0,28	51,68	1,53	248,56	261,47	41,74	1,53
	Булка	50	3,18	17,9	20,16	218,00	0,13	-	19,3	1,86	36,67	141,00	38,33	3,1
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	14	53	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого:		**10,78**	**22,42**	**60,63**	**439,6**	**0,18**	**-**	**19,3**	**1,86**	**41,93**	**141**	**46,95**	4,42
10	Борщ с капустой и карт.	250	2,3	6,3	14,3	122,00	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,03	1,16
492	Плов из мяса птицы	200	29,50	30,00	47,5	581	0,1	0,91	53,55	-	33,59	311,95	60,96	2,86
	Огурец консервиров.	60	0,86	3,05	5,3	50,13	0,01	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	12,87	0,43
686	Чай с сахаром и лимон.	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**36,7**	**41,5**	**104,9**	**926**	**0,235**	**18,47**	**83,79**	**1,33**	**103,51**	**426,66**	**106,84**	5,28
	Всего		**47,48**	**63,92**	**165,53**	**1365,6**	**0,415**	**18,47**	**103,09**	**3,19**	**145,44**	**567,66**	**153,79**	9,7

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
26	Каша пшенная молочная	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,09	0,8	0,18	151,9	14,3	44,3	0,95
	Молоко пастеризованное	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	0,03	0,2	100	2,2	106	0	4,8	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53	-	-	-	-	0,4	0	0	0,04
	Фрукты(банан)	200	3	0,2	43,6	198	0,08	20	0,24	0,8	16	1,2	84	56
	Итого		**20,6**	**29,45**	**133,2**	**890,9**	**0,3**	**23,89**	**101,08**	**3,18**	**514,3**	**195,5**	**161,1**	57,31
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,8	6,5	18,8	148	0,08	8,05	30,24	0,33	26,26	81,01	27,68	1,4
12	Гречка рассыпчатая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	0	0	32,98	0	175,6	5,91
205	Котлеты рубленные из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	0,18	0,9	77,91	1,33	31,87	224,91	34,01	2,85
64	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	6	95	0,02	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
196	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**43,4**	**53,3**	**142,2**	**1206,2**	**0,611**	**16,25**	**108,35**	**2,68**	**140,44**	**402,21**	**276,81**	11,94
	Всего		**64**	**82,75**	**275,4**	**2097,1**	**0,911**	**40,14**	**209,43**	**5,86**	**654,74**	**597,71**	**437,91**	69,25

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
340	Омлет натуральный	150	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
	Булка	50	2,9	1,75	21	110	0,03	1,2	2,5	0,3	81,9	94	24	0,8
	Фрукты	150	0	0	11	44	0,04	15	0,05	0,8	25	3,7	13,5	15
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Итого		**25,6**	**28,55**	**66,5**	**620**	**0,22**	**19,72**	**117,95**	**2,06**	**536,6**	**550,54**	**105,45**	18,83
	Обед													
138	Суп рисовый на мясном бульоне	250	3,2	3,1	23,2	136	0,1	8,4	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,1
229	Рыба тушеная с овощ.	120/75	18,03	10,21	8,46	195	0,13	4,35	0,01	-	67,75	310	77,7	1,25
19	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	0,03	-	49,7	-	37,3	149,3
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	-	2,54	20,7	41,2	28,4	0,55
631	Компот из св.фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	-	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**27,25**	**25,41**	**123,76**	**824,8**	**0,515**	**40,47**	**12,78**	**3,51**	**173,39**	**482,09**	**182,34**	153,67
	Всего		**52,85**	**53,96**	**190,26**	**1444,8**	**0,735**	**60,19**	**130,73**	**5,57**	**709,99**	**1032,63**	**287,79**	172,5

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
301	Макароны отв.с сыром	230	5,6	4,52	26,47	168,6	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Булка	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Фрукты	150	2,25	0,15	11,5	78	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Итого		**34,63**	**44,15**	**166,56**	**1187**	0,41	13,4	**224,02**	**3,7**	**651,86**	**695,56**	**144,04**	7,93
	Обед													
138	Суп гречневый	250	3,2	3,1	23,2	136	0,1	8,4	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,1
436	Жаркое по - домашнему	250	24,2	23,6	20,5	392	0,2	5,65	0,0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
71	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	0,06	12,69	-	0,14	25,78	40,43	18,2	0,76
	Сок фруктовый	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**33,2**	**30,1**	**105,2**	**806,2**	**0,421**	**27,14**	**12,94**	**5,74**	**111,35**	**495,09**	**135,01**	7,29
	Всего		**67,83**	**74,25**	**271,76**	**1993,2**	**0,831**	**40,54**	**236,96**	**9,44**	**763,21**	**1190,7**	**279,05**	15,22

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
223	Запеканка твор. со сгущ.	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	-	251,55	383,2	54,36	0,93
	Булка	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	19,3	1,86	36,67	141	38.33	3,1
	Фрукты	150	2,25	0,45	33,2	363,2	0,06	10	20	0,6	8	28	44	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		**36,56**	**41,24**	**103,36**	**944,86**	**0,29**	**10,82**	**39,67**	**2,46**	**296,62**	**552,2**	**136,69**	4,67
	Обед													
138	Суп пшенный на мясном бульоне	250	3,2	3,1	23,2	136	0,1	8,4	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,1
293	Мясо птицы запечен.	90	19,01	10,88	0,17	174,5	0,09	0,02	-	-	19,5	1,6	17,08	1,9
15	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06	-	-	-	6,48	-	11,49	1,46
40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,3	0,00	2,35	34,52	30,16	18,26	0,9
648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	10	119	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**35,3**	**35**	**99,4**	**920,8**	**0,325**	**19,8**	**12,74**	**1,66**	**60,88**	**340,14**	**84,52**	6,35
	Всего		**71,86**	**76,24**	**202,76**	**1865,66**	**0,615**	**30,62**	**52,41**	**4,12**	**357,5**	**892,34**	**221,21**	11,02

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
15	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	0,06	-	-	-	6,48	-	11,49	1,46
487	Мясо птицы отварное	70	16,6	14	0,3	193	0,08	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
	Булка	50	3,18	17,9	20,16	218,00	0,13	-	19,3	1,86	36,64	141	38,33	3,1
	Фрукты	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого													
	Обед													
139	Суп с бобовыми	250	8,1	5,00	23,4	172	0,23	8,52	21,24	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
304	Рис отварной с масл.	240	3,7	5,37	36,67	200,68	0,03	-	0,04	-	14,94	79,38	27,89	0,059
437	Гуляш из говядины	75/75	20,2	18,7	2,8	260	0,08	0,33	0	0,57	10,61	191,1	24,79	2,80
46	Салат из капусты с зеленым горошком.	100	3,7	9,1	4,4	114	0,06	9,83	25	3,88	37,27	65,98	15,27	0,82
	Сок фруктовый	200	0,1	-	22,5	86,00	-	2,33	-	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого													
	Всего													

7-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Молочный суп (рис)	250	5,3	6,5	21,8	167	0,05	0,78	35,5	0,25	160,02	141,34	26,1	0,30
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Булка, сыр порциями	50/15	8,78	17,9	20	236,00	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Фрукты (банан)	150	2,25	0,45	31,5	78	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		**22,13**	**29,85**	**96,8**	**640**	**0,22**	**13,55**	**99,1**	**1,05**	**666,62**	**505,06**	**87,45**	3,62
	Обед													
140	Суп картоф.с макаронами	250	3,3	3,1	22,6	134	0,1	7,92	12,74	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
19	Картофельное пюре	230	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	0,07	0,42	49,7	26,9	37,30	149,3
163	Котлета «Здоровье»	120	18	14,8	84	240	0,08	0,65	42,91	0,49	48,01	196,24	37,38	1,99
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	-	-	24,2	22,2	9	0,42
13	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	-	22,46	4	5,8	0,19
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**30,73**	**30,8**	**203,3**	**902**	**0,437**	**39,57**	**55,72**	**1,84**	**170,8**	**348,73**	**121,59**	153,48
	Всего		**52,86**	**60,65**	**300,1**	**1542**	**0,657**	**53,12**	**154,82**	**2,89**	**837,42**	**853,79**	**209,04**	157,1

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
340	Омлет с сыром	150/20	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,4	0,85	79,07	171,8	12,89	1,93
	Фрукты	200	4,5	0,3	63	156	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	Кукуруза консервир.	50	7,5	0,0	42,5	25	0,05	0,095	0,0	0,0	0,1	2,55	1,4	0,6
	Булка	50	3,18	17,9	20	218	0,13	-	19,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,1	26,97	0,9
	Итого		**31,88**	**40**	**150,5**	**759**	**0,33**	**20,66**	**174,7**	**3,62**	**242,47**	**472,5**	**163,6**	7,73
	Обед													
10	Борщ с капуст.и картоф.	250	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,03	1,16
443	Плов с мясом говядины	250	25,4	25,2	50,3	533	0,05	1,11	-	-	14,53	109,9	41,83	1,03
	Огурец консервиров.	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	12,87	0,43
699	Лимонный напиток	200	0,1	-	22,5	86	-	2,33	-	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**32,46**	**35,65**	**117,03**	**901,13**	**0,165**	**18,68**	**30,25**	**0,97**	**97,61**	**226,6**	**87,83**	3,26
	Всего		**64,34**	**75,65**	**267,53**	**1660,13**	**0,198**	**39,34**	**204,95**	**4,59**	**340,08**	**699,1**	**251,4**	10,99

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Оладьи со сметаной	150/20	11,6	13,3	47,3	321	0,15	0,3	7,4	0,77	11,4	13,0	9,8	1,3
	Йогурт	200	8,4	3,6	9,6	104	0,04	0,7	1,1	-	12	12	3,8	0,6
	Булка	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	19,3	1,86	36,67	141,00	38,33	3,1
	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52,00	0,00	4,6	3,00	0,2	8,00	11,00	5,00	0,1
	Итого		**23,44**	**34,97**	**90,87**	**695**	**0,32**	**5,6**	**30,8**	**2,83**	**68,07**	**177,0**	**56,93**	5,1
	Обед													
31	Суп с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,95	0,27	17,2	-	-	79,2	-	115,1	3,1
15	Макароны отварные	180	5,6	4,52	26,47	168,6	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1
293	Мясо птицы запечен.	90	19,01	10,88	0,17	174,5	0,09	0,02	-	-	19,5	1,6	17,08	1,9
43	Салат из капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0,04	9,34	-	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
196	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		**52,01**	**41,7**	**122,4**	**1050,25**	**0,511**	**26,96**	**0,2**	**2,96**	**189,7**	**102,56**	**182,45**	7,86
	Всего		**75,45**	**76,67**	**213,31**	**1745,25**	**0,831**	**32,56**	**31,0**	**5,79**	**257,77**	**279,56**	**239,38**	12,96

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
301	Макароны отв.с творогом	285	5,6	4,52	26,47	168,6	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1
5	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102,00	0,02	30	-	-	6,3	-	4,2	0,27
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Итого:		**10,97**	**13,73**	**60,43**	**405,6**	**0,1**	**30,52**	**18**	**0,11**	**121,79**	**101,09**	**39,79**	2,27
138	Суп пшенный	250	3,2	3,1	23,2	136,00	0,1	8,4	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,1
5	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	0,07	10,7	7,65	3,52	46	204,06	47,21	3,11
	Огурец консервирован.	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	12,87	0,43
686	Чай с сахаром и лимон.	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		**27,7**	**29,5**	**82,8**	**694**	**0,255**	**27,12**	**20,39**	**4,37**	**91,96**	**356,65**	**96,87**	7,74
	Всего:		**38,67**	**43,23**	**143,23**	**1099,6**	**0,355**	**57,64**	**38,39**	**4,48**	**213,75**	**457,74**	**136,66**	10,01