

Утверждаю.

директор МБОУ «СОШ» с. Визинга


Г.В.Паршукова/

«03» марта 2025 год



Примерное
десятидневное меню
МБОУ «СОШ» с. Визинга
Для обучающихся с 1 по 3 класс

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
каша молочная рисовая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
сыр порциями	366	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,32	0,08	0,1	200	108	10	0,22
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		705	21,28	19,24	75,74	565,05	0,13	9,65	0,14	2,45	337,43	332,92	66,29	1,89
калорийность за день			21,28	19,24	75,74	565,05	0,13	9,65	0,14	2,45	337,43	332,92	66,29	1,89
2 день														
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
капуста тушеная	200	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,28	23,78	0	0,1	30,49	23,32	12,48	0,46
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		590	29,76	30,67	118,36	872,21	0,62	31,37	0,04	3,56	231,51	413,07	94,22	4,17
калорийность за день			29,76	30,67	118,36	872,21	0,62	31,37	0,04	3,56	231,51	413,07	94,22	4,17
3 день														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	294	208	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		513	36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94
калорийность за день			36,45	18,17	81,09	639,85	0,13	4,39	0,12	0,61	425,79	449,97	66,85	1,94
4 день														
котлеты рыбные	161	90	13,3	2,48	8,7	110,5	0,41	0,15	0,03	1	67,8	304,2	47,9	1,4
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			22,54	11,64	98,16	593,64	0,65	28,28	0,16	3,13	192,5	471,74	129,46	35,11

калорийность за день			22,54	11,64	98,16	593,64	0,65	28,28	0,16	3,13	192,5	471,74	129,46	35,11
5 день														
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:			36,47	33,31	75,72	749,52	0,248	23,46	0,106	3,95	120,95	346,5	79,04	4,22
калорийность за день			36,47	33,31	75,72	749,52	0,248	23,46	0,106	3,95	120,95	346,5	79,04	4,22
6 день														
каша пшеничная молочная	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,32	0,08	0,1	200	108	10	0,22
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0,1	2,2	2	0,3	0,02
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			20,65	26,93	87,62	681,18	0,14	3,31	0,15	2,06	493,88	433,52	73	2,16
калорийность за день			20,65	26,93	87,62	681,18	0,14	3,31	0,15	2,06	493,88	433,52	73	2,16
7 день														
завтрак														
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кондитерское изделие	-	50	3,47	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0	0	11,5	32,5	5	0,38
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		730	27,96	31,6	127,03	909,25	0,23	8,49	0,06	2,84	149,42	293,19	71,3	3
калорийность за день			27,96	31,6	127,03	909,25	0,23	8,49	0,06	2,84	149,42	293,19	71,3	3
8 день														
завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	155	180	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
чай с лимоном	294	208	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			33,74	10,99	74,78	541,98	0,13	4,14	0,1	0,61	392,81	417,8	61,2	1,97
калорийность за день			33,74	10,99	74,78	541,98	0,13	4,14	0,1	0,61	392,81	417,8	61,2	1,97

9 день														
завтрак														
гуляш из свинины	180	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		770	29,38	29,49	56,07	789,12	0,288	23,26	0,046	1,38	114,28	441,86	92,87	6,18
10 день														
завтрак														
рыба отварная	163	90	5,56	0,65	0,55	73,7	0,06	0,37	0,01	1,4	24,4	181,27	25,59	0,56
шоре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		740	18,05	11,22	77,28	526,48	0,318	36,77	0,096	3,92	239,4	456,31	102,05	3,32
общая сумма ккал														
10 дней			276,28	283,95	871,85	6868,28	2,884	173,12	1,018	24,51	2548,55	4056,88	836,28	63,96
1 день			27,63	28,395	87,185	686,83	0,29	17,31	0,10	2,45	254,86	405,69	83,63	6,40

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	0,61
тефтели из говядины с рисом	202	90	11,8	17,4	12,1	252,18	0,05	0,91	0	0,8	23,58	147,77	24,46	1,1
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
итого:		710	27,19	32,16	114,4	834,3	0,35	8,04	0,05	2,9	303	495,67	121,96	11,44
2 день														
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
макароны запеченные с сыром	124	205	6,8	10,6	37,4	292	0,1	0,04	0	1,5	203,8	146,06	33,7	1,36
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	11	9	2,22
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
итого:		834	27,5	16,4	114,25	742,41	0,38	31,32	0,02	3,09	268,09	394,31	119,26	5,31
3 день														
Обед														
борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
биточки из кур	125	90	11,25	16	11,4	236	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		930	26,26	33,57	81,27	748,9	0,36	45,98	0,09	3,81	202,86	459,85	136,35	12,12
4 день														
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной	63	250	2,59	6,43	10,64	110,83	0,08	14,61	0,16	0,37	82,06	83,2	38,92	1,36
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
итого:		780	62,77	11,89	91,81	783,13	0,32	1,87	0	2,51	65,25	435,6	88,4	7,68
5 день														
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
котлеты по-хлыновски	417	90	19,3	15,68	10,28	261	0,08	0,7	0	0,83	49	144	36,53	1,73
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		770	32,55	24,61	107,94	774,81	0,39	77,65	0,08	3,39	251,39	472,8	145	14,03
6 день														
Обед														
Суп крестьянский с крупой с говядиной	51	250	6,78	10,79	15,43	185,92	0,06	6,8	0,03	2,64	48,92	184,82	190,62	3,63
биточки из свинины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
Картофельное пюре	241	150	3,2	6,06	23,29	160,46	0,1	6,4	0,01	0,19	34,29	73,96	24,24	0,99
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		770	29,7	33,11	97,25	811,8	0,35	28,37	0,04	5,51	149,82	512,58	272,4	8,18
7 день														
Обед														
суп из овощей с курой	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,04	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
булочка домашняя	312	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		830	34,84	33,87	77,02	858,46	0,498	53,81	0,226	2,36	130,69	533,76	143,97	8,06
8 день														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87

макароны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	11	9	2,22
итого:		880	47,46	47,2	134,59	1053,7	0,4	30,44	0,09	5,26	167,16	566,86	134,97	13,21
9 день														

Обед

суп молочный с макаронами	52	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
тефтели рыбные	174	90	11,5	7	11,8	155,6	1,9	0,08	0	3,5	24,2	145,9	42,3	0,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
итого:		770	27,67	21,9	110,91	749,33	2,16	21,93	0,04	5,93	257,67	443,08	112,61	4,46
10 день														

Обед

суп картофельный с горохом и курой	45	250	2,84	3,99	13,61	114,94	0,17	3,38	0,02	0,36	33,62	91,34	29,73	1,98
запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	142	180	18,13	10,82	51,34	497,56	0,1	3	0,06	1,41	265	211,22	56,91	1,27
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
итого:		710	24,77	15,81	110,05	825,14	0,38	6,4	0,08	3,46	324,89	415,99	113,14	5,97

общая сумма ккал

10 дней	312,7	290,64	1044,2	8202	5,588	305,81	0,716	39,82	1953,66	4725,50	1388,06	97,46
1 день	31,27	29,064	104,42	820,20	0,56	30,58	0,07	3,98	195,37	472,55	138,81	9,75