

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ» с. Визинга

Паршукова

/Т.В.Паршукова/

«03» марта 2025 год



Примерное десятидневное меню

МБОУ «СОШ» с. Визинга

Для обучающихся 4 классов

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														
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
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	
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
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		930	24,43	25,73	102,2	731,99	0,33	85,86	0,09	3,56	251,97	445,37	142,93	2,14
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
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
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
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:		840	38,98	34,25	112,65	918,37	0,71	36,79	0,04	3,88	138,33	428,73	135,29	6,66
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
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
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:		803	45,86	28,2	111,6	890,29	0,22	15,79	0,14	5,1	491,64	655,61	134,5	6,27
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

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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		990	28,57	22	112,09	766,41	0,67	29	0,17	3,03	262,6	552,24	110,96	28,45
5 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
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
макаронь 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
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
итого:		800	42,65	40,89	99	935,2	0,328	23,91	0,126	4,05	303,67	509,46	111,98	4,83
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
сыр порциями	366	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,32	0,08	0,1	200	108	10	0,22
итого:		750	31,7	38,21	83,89	814,6	0,28	28,69	0,12	5,61	335,82	553,38	272,4	6,84
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
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
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
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
итого:		840	28,87	37,42	135,8	999,89	0,308	27,06	0,126	3,44	165,9	366,05	98,43	4,26
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 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
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
итого:		735	22,31	26,07	125,5	742,91	0,33	18,14	0,03	5,97	314,67	466,51	119,48	14,4
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
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
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
фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	11	9	2,22
итого:		920	39,8	37,86	110,23	939,22	0,398	33,71	0,066	3,46	317,68	625,81	139,05	9,3
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 пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
итого:		795	29,13	18,63	116,57	895,14	0,36	7,28	0,11	3,46	460,89	456,79	120,64	4,54
общая сумма ккал	10 дней		332,3	309,26	1109,5	8634	3,934	306,23	1,018	41,56	2728,5	5059,95	1385,66	96,69
	1 день		33,23	30,926	110,95	863,40	0,39	30,62	0,10	4,16	272,85	506,00	138,57	9,67