

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ» с. Визинга


/Паршукова/ Т.В.Паршукова/

«03» марта 2025 год

Примерное десятидневное меню МБОУ «СОШ» с. Визинга Для обучающихся с 5 по 11 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														
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	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,05	1,23	0	0,67	19,67	152,69	20,89	0,97
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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:		810	25,34	30,6	117,96	847,2	0,37	9,65	0,05	2,8	317,38	540,04	131,32	11,94
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:		900	27,5	15,4	110,25	742,41	0,38	31,32	0,02	3,69	268,09	394,31	119,26	7,31
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	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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:		900	30,89	14,78	88,92	780,99	0,38	47,27	0,09	3,84	221,15	499,3	149,28	12,65
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
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1

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:		810	33,57	34,62	103,9	860,57	0,27	1,79	0	3,38	53,16	357,01	73,94	5,79
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	100	15	12,2	8	203	0,06	0,55	0	0,65	38,2	112	28,41	1,35
рис отварной	224	180	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
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:		810	28,23	21,36	123,75	811,23	0,35	6,36	0,08	2,2	152,43	410,5	109,56	12,75
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	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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:		810	27,28	30,97	100,27	793,49	0,35	29,62	0,05	5,36	148,81	495,36	271,17	8,12
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:		810	34,68	33,87	77,02	838,46	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	180	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	47,40	47,2	134,59	1053,7	0,4	30,44	0,09	6,26	167,16	565,86	134,97	18,21
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	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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:		810	25,91	22,69	114,49	763,72	0,35	25,14	0,04	5,21	271,92	477,93	118,02	4,9
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	26,77	15,99	110,05	825,14	0,38	6,4	0,08	3,46	324,89	410,99	113,14	5,97
общая сумма ккал														
10 дней			304,6	289,16	1073,2	8268,6	3,758	327,21	0,726	39,63	1995,01	4730,32	1399,52	96,89
1 день			30,46	28,916	107,32	826,86	0,38	32,72	0,07	3,96	199,50	473,03	139,95	9,69