

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ» с. Визинга

 / Г.В. Паршукова/

«02» ноября 2023 год



Примерное десятидневное меню МБОУ «СОШ» с. Визинга Для обучающихся с 5 по 11 класс

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 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	
котлеты говяжьи	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	
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	
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
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	
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44	
итого:			1060	35,63	26,64	111,82	831,76	0,74	57,9	0,04	3,02	182,52	481,9	153,75	11,1
калорийность за день			35,63	26,64	111,82	831,76	0,74	57,9	0,04	3,02	182,52	481,9	153,75	11,1	
2 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	
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	
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	
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33	
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	
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91	
итого:			815	29,35	30,43	131,61	916,67	0,33	11,88	0,12	5,52	552,02	622,24	136,8	8,09
калорийность за день			29,35	30,43	131,61	916,67	0,33	11,88	0,12	5,52	552,02	622,24	136,8	8,09	
3 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	
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	
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	

фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		918	40,52	23,02	124,51	864,68	0,31	38,12	0,25	2,67	411,85	543,97	129,47	9,61
калорийность за день			40,52	23,02	124,51	864,68	0,31	38,12	0,25	2,67	411,85	543,97	129,47	9,61

4 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	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
компот из свежих 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 ржаной	-	40	2,9	0,5	18,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
итого:		935	43,67	39,99	149,31	1138,4	0,41	18,1	0,05	3,92	389,31	606,73	129,04	6,38
калорийность за день			43,67	39,99	149,31	1138,4	0,41	18,1	0,05	3,92	389,31	606,73	129,04	6,38

5 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
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	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
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
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		1070	42,57	38,35	124,07	1026	0,528	46,74	0,116	4,46	156,66	507,21	138,29	13,02
калорийность за день			42,57	38,35	124,07	1026	0,528	46,74	0,116	4,46	156,66	507,21	138,29	13,02

6 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
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
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
шаньга наливная	337	50	6,57	4,19	24,16	160,61	0,06	0,01	0	0,93	16,6	40,73	20,31	0,67

итого:			23,41	22,94	115,73	763,28	0,22	15,9	0,19	3,17	343,31	426,01	107,74	5,26
калорийность за день			23,41	22,94	115,73	763,28	0,22	15,9	0,19	3,17	343,31	426,01	107,74	5,26

7 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
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	1,3
пюре картофельное.капуста тушеная	241	200	4,51	7,68	30,3	204,04	0,25	30,18	0,02	0,3	64,78	97,29	36,72	1,47
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
сок фруктовый (пач)	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		1030	31,59	29,75	124,32	888,95	0,62	44	0,15	3,44	255,87	454,57	147,47	14,04
калорийность за день			31,59	29,75	124,32	888,95	0,62	44	0,15	3,44	255,87	454,57	147,47	14,04

8 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
котлеты по- хлыновски	417	90	19,28	15,68	10,28	261	0,08	0,7	0	0,83	49	144	36,53	1,73
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		1100	44,55	27,91	133,31	964,1	0,48	62,23	0,08	3,91	173,33	517,41	173,55	12,38

9 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
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
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
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
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		960	26,65	25,23	110,25	802,44	0,43	55,32	0,12	6,89	510,65	635,9	182,85	9,28

калорийность за день			26,65	25,23	110,25	802,44	0,43	55,32	0,12	6,89	510,65	635,9	182,85	9,28
10 день														
обед														
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
рыба отварная	163	100	4,49	1,61	2	74,17	0,06	0,81	0,01	1,12	20,33	168,75	21,76	0,61
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
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
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		870	25,7	26,33	122,25	764,33	0,46	28,05	0,16	5,95	182,35	605,96	145,63	35,84
калорийность за день			25,7	26,33	122,25	764,33	0,46	28,05	0,16	5,95	182,35	605,96	145,63	35,84
общая сумма ккал	10 дней		343,6	376,3	1247,2	8960,6	4,528	378,24	1,276	42,95	2814,56	5401,90	1444,59	125
	1 день		34,36	37,63	124,72	896,06	0,45	37,82	0,13	4,30	281,46	540,19	144,46	12,50

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
завтрак														
котлеты говяжьи	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
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
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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:			610	21,62	21,73	85,52	0,57	31,62	0,02	2,67	125,44	332,57	89,36	5,3
калорийность за день			21,62	21,73	85,52	625,52	0,57	31,62	0,02	2,67	125,44	332,57	89,36	5,3

2 день														
завтрак														
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
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
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
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
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
итого:			565	22,98	20,72	120,8	0,28	0,48	0,1	2,72	494,17	451,4	82,35	4,2
калорийность за день			22,98	20,72	120,8	760,23	0,28	0,48	0,1	2,72	494,17	451,4	82,35	4,2

3 день														
завтрак														
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
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	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
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:			710	39,72	22,22	104,91	0,27	18,12	0,25	2,67	379,85	522,17	111,47	5,17
калорийность за день			39,72	22,22	104,91	774,68	0,27	18,12	0,25	2,67	379,85	522,17	111,47	5,17

4 день														
завтрак														

завтрак															
котлеты по- хлыновски	417	90	19,28	15,68	10,28	261	0,08	0,7	0	0,83	49	144	36,53	1,73	
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63	
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5	
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
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:			650	30,54	23	107,01	757,86	0,31	35,95	0,06	3,56	116,25	368,08	109,16	6,58

9 день														
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
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
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
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:		795	19,01	20,93	77,01	592,44	0,31	54,44	0,09	6,89	346,65	455,7	155,35	7,59

10 день														
завтрак														
рыба отварная	163	100	4,49	1,61	2	74,17	0,06	0,81	0,01	1,12	20,33	168,75	21,76	0,61
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
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
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0	14	67,2	10	1,56
итого:		620	16,2	11,98	89,87	569,4	0,35	10,23	0,14	3,28	145,32	421,14	108,25	31,97
калорийность за день			16,2	11,98	89,87	569,4	0,35	10,23	0,14	3,28	145,32	421,14	108,25	31,97

общая сумма ккал

10 дней		267,8	283,4	982,6	7082,8	3,298	222,92	0,856	35	1937,42	3938,92	1007,71	89,04
1 день		26,78	28,34	98,26	708,28	0,33	22,29	0,09	3,50	193,74	393,89	100,77	8,90