

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
5 сентября 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5 – 11 классов
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ обучающихся 5 - 11 классов

1 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белк	Жиры	Углево	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	325	Каша вязкая геркулесовая с маслом	0.25	9.25	17.43	39.95	355	0.04	0.15	0.7	0.41	91.85	158.4	43.2	1
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0.07	6.7	13.6	27.3	287	0.08	0.05	0.24	0.49	200.8	138.4	22.65	0.98
3	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.62	19.4	35.23	102.16	856.6	5.13	0.25	11.59	1.15	369.05	352.8	81.85	4.27
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.02	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	96	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.33	3.7
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.8	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
4	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.уп	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
		Итого на обед	0.86	35.3	35.46	107.54	901.91	0.83	0.59	70.86	9.76	219.16	581.65	153.56	13.14
		Итого за день	1.48	54.6	70.69	209.7	1758.5	5.96	0.84	82.45	10.91	588.21	934.45	235.41	17.41

1 неделя/ 2. Вторник

№ п/п	№ рец	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (кА	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	344	Запеканка творожная с молоком сгущенным	0.21	34.65	26.6	58.05	610.2	0.16	0.13	1.4	0.09	457.5	519.3	63.2	1.3
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	89	Бутерброд с повидлом	0.06	2.39	0.9	28	129	0	0.05	0.1	0.47	9.4	27.3	11.3	0.86
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.57	37.64	27.95	113.66	842.8	5.16	0.21	11.6	0.84	488.15	565.84	87.9	5.22
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	121	Суп картофельный с крупой рисовой и мясом	0.25	9.01	5.16	12.44	134	0.04	0.04	2.3	3.09	13	100.67	16.52	0.91
3	207	Кура отварная	0.1	30.55	11.8	0.11	234	0.1	0.1	0.3	11.2	31	275.3	30.9	2.36
4	447	Макароны отварные	0.18	6.58	5.98	41.85	253.8	0.036	0.14	0	1.33	49.2	72.1	29.52	1.18
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.9	52.45	28.78	101.59	954.6	0.926	0.41	41.4	17.02	171.62	595.59	120.17	7.72
		Итого за день	1.47	90.09	56.73	215.25	1797	6.086	0.62	53	17.86	659.77	1161.4	208.07	12.94

1 неделя/ 3. Среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	158	Жаркое по-домашнему	0.25	25.97	9.06	25.64	293	0.028	0.34	32.2	6.5	34.05	332	64.3	3.98
2	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
3	535	Хлеб ржаной	0.07	4.69	0.84	23.38	121.3	0.35	0.058	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
4	426	Напиток Какао с молоком	0.2	4.2	4.8	7.05	87	0.03	0.06	1.95	0.15	180	135	21	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.68	35.98	15.19	71.01	560.5	5.408	0.506	53.15	7.52	263	571.1	123.35	8.18
ОБЕД															
1	20	Салат Восторг	0.1	1.56	5.15	11.7	98.3	0	0.03	27.2	0.63	39.73	35.3	18.08	1.08
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	181	Печень по-строгановски	0.1	28.3	21.6	7.8	340	12.2	0.48	52.2	13.5	183.3	502.2	36.2	10.7
4	448	Рис отварной	0.18	4.57	7.32	46.3	273.6	0.036	0.036	0	1.02	39.28	98.76	34.44	0.91
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		Итого на обед	0.9	46.02	41.26	118.2	1035.7	13.016	0.786	119.2	18.4	342.74	861.67	149.15	20.03
		Итого за день	1.58	82	56.45	189.2	1596.2	18.424	1.292	172.4	25.9	605.74	1432.8	272.5	28.21

1 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	7	Икра кабачковая	0.06	1.43	4.8	7.72	78	0	0.03	26.97	0.8	29.04	30.4	13.25	0.78
	447	Макароны отварные	0.18	6.58	5.98	41.85	253.8	0.036	0.14	0	1.33	49.2	72.1	29.52	1.18
2	207	Кура отварная	0.1	30.55	11.8	0.11	234	0.1	0.1	0.3	11.2	31	275.3	30.9	2.36
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.675	41.57	23.45	89.19	732.05	5.316	0.329	40.17	13.855	139.42	426.23	96.14	25.92
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.56	5.15	11.7	98.3	0	0.03	27.2	0.63	39.73	35.3	18.08	1.08
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.42	40.3	2.02
3	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	395	Компот из сухофруктов	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.9	35.35	38.92	132.35	805.51	0.836	0.94	42.7	8.91	149.7	634.68	276.73	12.94
		Итого за день	1.575	76.92	62.37	221.54	1537.56	6.152	1.269	82.87	22.765	289.12	1060.91	372.87	38.86

1 неделя/ 5. Пятница

№ п.	№ рецепта	Наименование	Вес гот. б.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	39	Салат Школьный	0.1	1.5	8.5	6.7	109	0	0.02	8	0.8	30.16	39	18.78	1.06
2	448	Рис отварной	0.18	4.57	7.32	46.3	273.6	0.036	0.036	0	1.02	39.28	98.76	34.44	0.91
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.715	29.66	40.42	99.65	910.35	5.246	0.265	18.65	6.475	164.33	387.06	103.95	23.97
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоком	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0.25	7	6.23	13.96	115	0.03	0.09	20.01	1.97	36.62	120.55	26.22	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	151	Бефстроганов	0.1	17.55	12.4	5.68	205	0.07	0.12	2.46	0.04	39.81	203.5	30.9	1.94
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	0.9	35.03	36.04	101.87	853.41	0.88	0.58	69.33	10.05	241.19	623.87	162.4	12.21
		Итого за день	1.615	64.69	76.46	201.52	1763.76	6.126	0.845	87.98	16.525	405.52	1010.93	266.35	36.18

2 неделя/ 2. Вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. п.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	435	Горошек консервированный отварной	0.06	1.83	1.85	2.53	25.92	0.02	0.04	3.89	0.27	7.93	24.32	8.16	0.27
2	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.17
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.675	23.06	20.64	90.71	628.78	5.4	0.46	55.15	5.48	204.89	426.3	122.61	7.93
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	122	Суп картофельный с мак. изделиями и мясом	0.25	4.86	6.35	20.78	169	0.01	0.06	1.89	0.37	13.82	30.7	8.47	0.51
3	155	Гуляш	0.1	16.15	7.02	4.79	147	0.02	0.1	3.12	0.09	16.93	178.64	25.65	8.85
4	448	Рис отварной	0.18	4.57	7.32	46.3	273.6	0.036	0.036	0	1.02	39.28	98.76	34.44	0.91
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.9	31.89	26.53	119.06	922.41	0.816	0.326	43.81	2.88	148.45	455.62	111.79	13.54
		Итого за день	1.575	54.95	47.17	209.77	1551.19	6.216	0.786	98.96	8.36	353.34	881.92	234.4	21.47

2 неделя/ 3. Среда

№ п.	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводи	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	364	Омлет из яиц	0.15	15.05	25.08	2.78	297.26	0.35	0.08	0.51	0.25	113.73	248.86	19.04	2.78
2	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
3	90	Бутерброд с сыром0,04/0,02	0.06	7.68	7	19.92	177.4	0.04	0.07	0.4	0.65	208.8	142	23.2	1
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
5	426	Напиток Какао с молоком	0.2	4.2	4.8	7.05	87	0.03	0.06	1.95	0.15	180	135	21	0.09
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.645	30.45	46.2	61.72	778.92	5.77	0.33	22.22	6.24	562.98	624.24	111.44	8.7
ОБЕД															
1	21	Салат Здоровье	0.1	1.45	18.4	6.5	196.6	0	0.03	6.7	0.5	36.45	43.25	23.8	0.85
2	96	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.33	3.7
3	184	Плов	0.25	31.65	12	51.25	445	0.06	0.2	3.43	6.6	36.2	393	77.66	3.78
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
5		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
6	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		Итого на обед	0.87	44.78	37.54	113.82	979.41	0.84	0.44	39.5	10.06	153.53	667.19	163.1	12.41
		Итого за день	1.515	75.23	83.74	175.54	1758.33	6.61	0.77	61.72	16.3	716.51	1291.43	274.54	21.11

2 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводи	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	265	Макаронные изделия с сыром тертым	0.2	10.5	13	41.7	332	0.09	0.16	0.28	0.05	195	166.17	36.4	1.15
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	88	Бутерброд с маслом 0,04/0,01	0.05	2.8	11.4	18.8	183.6	0.06	0.05	0	0.56	9.36	32.9	11.9	0.74
4		Яйцо отварное	0.02	2.5	2	0	32	31	0	0	0	19.5	37.5	2	0.5
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.57	16.4	26.85	88.11	651.2	36.15	0.24	10.38	0.89	245.11	255.81	63.7	5.45
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.42	40.3	2.02
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	153	Бифштеке рубленный	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.86	39.35	33.53	111.57	689.31	0.826	0.858	24.25	9.94	125.03	682.13	274.35	12.26
		Итого за день	1.43	55.75	60.38	199.68	1340.51	36.976	1.098	34.63	10.83	370.14	937.94	338.05	17.71

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	45 Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168 Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445 Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	423 Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535 Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
	Итого на завтрак	0.715	30.71	37.89	119.16	677.66	5.426	0.68	49.7	7.26	178.3	508.18	237.13	10.97
ОБЕД														
1	66 Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150 Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443 Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	226 Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535 Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6	Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433 Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
	Итого на обед	0.9	30.65	33.45	108.48	865.41	0.81	0.59	78.71	12.07	269.7	585.69	166.48	11.48
	Итого за день	1.615	61.36	71.34	227.64	1543.07	6.236	1.27	128.41	19.33	448	1093.87	403.61	22.45

	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	P
за 10 дней	662.99	654.43	2099.91	16521.83	5009.68	10645.55
среднее значение за 1 день	66.3	65.44	210	1652.18	500.97	1064.55