

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.В.Ершова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень-зима

на 2022-2023 учебный год возрастная категория: 12 и старше в т.ч льготная группа детей

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
437	Гуляш	150	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
511	Рис отварной	200	4,4	5,6	44,3	249	5,7	31	94,1	0,6	0,1	0	0,1
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец соленый)	20	0,16	0,02	0,32	2,6	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0
обед	ИТОГО:	945	38,21	31,07	110,45	831,45	91,36	196,14	496,11	33,32	0,384	21	0,1
завтрак													
247	Каша манная на молоке с маслом	210	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
694	Какао на сгущеном молоке	200	3,52	3,72	25,49	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2,25	4	22	125,10	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	17	14	97	614	329	46	285	1	0,32	13,39	36,73
2 ДЕНЬ													
142	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
451	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,76	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	21
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Поджаренная овощи свежие	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,69	4,2	13	0,18	0,01	3	3
обед	ИТОГО:	890	39,11	33,24	133,29	1040,36	104,55	220,54	520,07	33,02	0,604	32,26	187,75
завтрак													
246	Каша пшенная на молоке с маслом	210	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
694	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01

	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	22,56	17,23	108,99	803,5	295,6	109,1	386,3	3,91	0,5	13,5	81,01
3 ДЕНЬ													
140	Суп с макаронными изделиями картофелем и курой, сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
494	Куриное бедро запеченое	100	19,2	12,1	0,7	188	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	0,9
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
648	Кисель из концентрата	200	0,22	0,011	32,77	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Подгарировка овощи свежие	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	0,02	7,5	39,9
обед	ИТОГО:	890	40,3	23,521	137,44	1002,51	104,13	253,82	627,4	37,6	0,515	17,974	40,82
завтрак													
ст.247	Каша ячневая на молоке с маслом	210	7,4	12,4	41,8	309,6	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	520	16,9	20,7	92	633,4	145,5	83,1	236,6	3	0,4	1,3	29,6
4 ДЕНЬ													
139	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
499	Котлета из филе курицы	100	22,1	19,6	10,6	309	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	30	0,45	1,4	2,21	23,4	18	10	18	0,46	0,1	7,42	10,1
обед	ИТОГО:	890	43,74	39,72	132,84	1117,25	134,89	205,56	389,24	34,18	0,464	17,49	95,1
завтрак													
246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120
337	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	510	12,49	8,47	85,48	476,4	36,9	34,4	173	1,94	0,55	20	202,4
5 ДЕНЬ													
110	Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
377	Рыба запеченная	100	17,8	5,6	1,45	127,8	9	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,5
520	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
638	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Подгарировка овощи свежие	30	0,4	0,05	1,45	7,7	2,4	2,1	4,8	0,15	0,03	60	75
обед	ИТОГО:	890	32,03	18	218,07	749,3	113,81	181,18	348,32	31,81	0,314	96,35	111,5
завтрак													
ст.246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,7	2,8	19,7	111	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	505	15,01	12,08	90,39	608,8	77,29	113,5	231,7	5,17	0,46	0	20,08

6 ДЕНЬ													
147	Суп с лапшой с тушеной говядиной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
443	Плов с говядиной	200	15,3	14,7	38,6	348,3	20	44	193	2,02	0,07	0,72	262
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0,3	15,2	13,7	60	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями	30	0,6	0,1	3,05	15,65	11	3,4	11	0,1	0,01	0,58	0,36
обед	ИТОГО:	812	26,79	33,88	110,39	762,8	63,93	183,1	385,25	32,21	0,204	9,55	262,36
завтрак													
ст. 247	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	210	4,52	4,07	35,46	158,64	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	Булочка	80	5,4	5,2	40,9	231,1	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	565	14,72	9,67	119,26	590,54	64,3	38,9	146,2	2,57	0,34	0,6	20,6
7 ДЕНЬ													
138	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,5	163,6	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2
520	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
700	Напиток из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	4,5	1,2	2,8	0,09	0	1,2	0,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями	30	0,85	0,005	1,75	11,05	5,3	5,5	16	0,19	0,03	1,2	9
обед	ИТОГО:	890	32,41	16,885	97,89	715,2	106,48	201,4	472,41	31,85	0,464	35,16	73,16
завтрак													
246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
695	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	535	20,23	22,4	94,58	662,6	165,7	124,7	344,7	5,35	0,41	1,3	111,91
8 ДЕНЬ													
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
461	Тефтели из говядины с соусом	120	13,8	16,4	13,1	257	9,8	12,2	216,3	1,22	0,05	1,2	0
510	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурец соленый)	20	0,16	0,02	0,32	2,6	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0
обед	ИТОГО:	900	30,07	27,85	101,04	908,45	53,88	248,2	546,7	34,2	0,314	9,74	20
завтрак													
247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	13,8	31,4	282,8	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
3	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	505	19,3	25,7	76,6	700,6	189,1	84,7	315,5	2,3	0,42	1,3	29,68
9 ДЕНЬ													
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
436	Жаркое по-домашнему	200	23,4	2,8	14,7	344,3	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Поджаривка овощи свежие	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,69	4,2	13	0,18	0,01	3	3
обед	ИТОГО:	790	37,54	11,43	87,88	810,93	68,55	160,74	330,86	31,68	0,534	28,65	139,28

завтрак													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	12,69	6,67	99,38	638,3	34,9	38,2	120	1,67	0,23	15	20
10 ДЕНЬ													
135	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0
534	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
499	Котлета из филе курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72
638	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,3	0,56	24,6	164,5	0,77	45,5	51,1	9,8	0,007	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	18,8	0,007	0	0
	Поджаривание овощей свежие	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6	7,8	0,27	0,02	7,5	39,9
обед	ИТОГО:	840	29,45	16,27	91,14	670,26	170,67	266,48	405,24	31,8	0,264	48,69	239,62
завтрак													
340	Омлет натуральный	200	17	26	4	326	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	12	8,4	39	0,6	0,2	0	0
завтрак	ИТОГО:	500	24,2	28,3	76,9	673,2	170,12	35,27	387,99	6,71	2,43	0,33	452,9