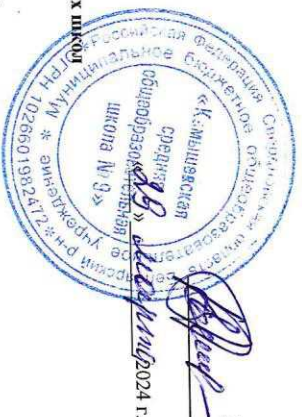


МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Е.В. Ершова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : весна-лето

на 2023-2024 учебный год возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества													
			Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
1 ДЕНЬ																
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
124	Шн из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	1.4	3.91	6.79	67.8	34.66	17.8	38.1	0.64	0.05	14.77	0			
437	Гуляш из говядины	100	15.3	15.6	5.74	185	29.4	31.39	234.98	2.8	0.2	1.54	0			
511	Рис отварной	150	3.7	4.7	37.2	209	4.8	26	79	0.5	0	0	0			
685	Чай с сахаром	215	0.2	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	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	3			
	Консервы овощные закусочные порционными (отурец солений)	60	0.48	0.06	0.96	7.8	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0	0			
обед	ИТОГО:	835	29.74	25.31	109.65	750.97	90.92	156.59	475.48	24.27	0.264	19.31	0			
2 ДЕНЬ																
завтрак		210	8.7	10.5	21.5	163.6	129	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72			
247	Каша манная на молоке с маслом	210	8.7	10.5	21.5	163.6	129	23.52	156.05	0.3	0.08	1.09	36.72			
694	Каша на стученом молоке	200	3.52	3	21	136	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01			
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	1.50	3	13	125.10	3	0	0	0	0	11	0			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0			
завтрак	ИТОГО:	500	18.92	17.10	82.90	556.50	260.00	45.92	285.05	1.52	0.126	13.39	36.73			
обед		1335	48.66	42.41	192.55	1307.47	350.92	202.51	760.53	25.79	0.39	32.7	36.73			
Итого за завтрак и обед																
142	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12			
451	Котлета из говядины	100	8.1	8.3	10.7	228.76	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75			
516	Макаронны отварные	150	5.1	9.15	28.2	144.5	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0	21			
	Напиток Витаминизированный	200	0	0	19	60	0	0	0	0	0.3	20	120			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	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	60	0.5	0.1	1.5	8.5	13.38	8.4	26	0.36	0.02	6	6			
обед	ИТОГО:	820	29.25	25.31	116.13	798.93	100.49	172.53	479.77	23.55	0.574	33.44	187.75			
завтрак		210	8.32	9.2	32.57	216	140.58	86.7	257.3	2.75	0.26	1.2	81			
246	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	8.32	9.2	32.57	216	140.58	86.7	257.3	2.75	0.26	1.2	81			

694	Кекао с молоком	200	3,52	3	10	114	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	2	3	13	97	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	ИТОГО:	500	18,54	15,8	82,97	559	271,58	109,1	386,3	3,97	0,306	13,5	81,01
завтрак	Итого за завтрак и обед	1320	47,79	41,11	199,1	1357,93	372,07	281,63	866,07	27,52	0,88	46,94	268,76

3 ДЕНЬ

140	Суп с мажарскими изюмными картофелем и курой, сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
494	Куриное бедро запеченное	100	10,1	16,2	0,7	188	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	0,9
508	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	31,1	130,45	12,98	6,75	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Кисель из концентрата	200	0,22	0,011	22,7	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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 овсянка свежая	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
	ИТОГО:	820	29,29	25,23	115,77	800,42	99,02	196,22	546,77	27,31	0,455	23,824	80,72
завтрак	Итого за завтрак и обед	210	7,4	9	32	209,6	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
ст.247	Капша ячневая на молоке с маслом	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
685	Чай с сахаром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	520	15,5	15,8	83,1	522,4	139,5	83,1	236,6	3,06	0,206	1,3	29,6
	ИТОГО:	1340	44,79	41,031	198,87	1322,82	238,52	279,32	783,37	30,37	0,661	25,124	110,32

4 ДЕНЬ

139	Суп гороховый	200	4,1	4,22	10,1	70,2	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
499	Котлета из филе курья	100	10,1	8,1	8,9	209	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	28,2	144,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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 порционными (шкря кабачковая)	60	0,9	2,8	4,42	46,8	36	20	36	0,92	0,2	14,84	20,2
	ИТОГО:	820	29,86	25,51	116,88	783,87	143,58	165,76	371,81	24,83	0,494	23,75	105,2
завтрак	Итого за завтрак и обед	210	7,63	11	33,83	257,78	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
246	Капша рисовая на молоке с маслом	200	0	0	18,4	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Напиток витаминизированный	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4
337	Йогурт вареное	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	510	17,63	15,8	79,93	526,18	30,9	34,4	173	2	0,356	20	202,4
	ИТОГО:	1330	47,49	41,31	196,81	1310,05	174,48	200,16	544,81	26,83	0,85	43,75	307,6

5 ДЕНЬ

110	Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной	200	1,45	3,93	31,2	109	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
377	Рыба запеченная	100	15,8	15,6	1,4	127,8	12,8	10	84,25	0,54	0,005	0,96	3,75
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	16,8	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
638	Компот из куряти	200	0,04	0	12,1	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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 овсянка свежая	60	0,8	0,1	2,9	15,4	4,8	4,2	9,6	0,3	0,06	120	150
	ИТОГО:	820	29,81	25,47	109,66	707,02	98,74	135,95	335,63	22,55	0,269	148,44	179,25
завтрак	Итого за завтрак и обед	210	6,21	10	21	163,1	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
ст.246	Капша гречневая на молоке с маслом	210	6,21	10	21	163,1	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20

602	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,6	25	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2,7	4,2	10	111	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	20,08
завтрак	ИТОГО:	505	18,01	18,6	83,4	557,9	71,29	113,5	231,7	5,23	0,266	0	199,33
	Итого за завтрак и обед	1325	47,82	44,07	193,06	1264,92	170,03	249,45	567,33	27,78	0,535	148,44	199,33

6 ДЕНЬ

147	Суп с лапшой с тушеной говядиной	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	
443	Пудинг с говядиной	200	15,3	6,3	38,6	348,3	20	44	193	2,02	0,07	0,72	26,2	
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0,3	15,2	13	60	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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	0,72	
	Консервы овощные закусочные порциями (супердруза)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	22	0,2	0,02	1,16	0	
обед	ИТОГО:	792	27,61	25,01	116,67	746,77	69,94	145,4	377,32	23,06	0,194	8,48	262,72	
завтрак	ст. 247	Каша манная на стученном молоке с маслом	210	9,6	10,5	24,3	233,02	129	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	Булочка	80	3,4	5,2	15,1	136,2	35,6	22,6	68,6	1,1	0,1	0,6	0,6	
	Чай с сахаром	215	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0	
завтрак	ИТОГО:	565	18,3	16,5	80,5	559,02	176,6	38,9	146,2	2,63	0,146	0,6	20,6	
	Итого за завтрак и обед	1357	45,91	41,51	197,17	1305,79	246,54	184,3	523,52	25,69	0,34	9,08	283,32	

7 ДЕНЬ

138	Суп картофельный с крупной	200	1,58	12,2	17,2	94,2	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0	
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	13,8	6,6	10,5	182,1	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2	
520	Пудинг картофельный	150	3,2	5,2	19,8	142,3	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8	
700	Напиток из брусники	200	0,1	0,1	7,9	41,7	4,5	1,2	2,8	0,09	0	1,2	0,96	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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 (зеленый)	60	1,7	0,01	3,5	22,1	10,6	1,1	32	0,38	0,06	2,4	18	
обед	ИТОГО:	820	29,04	25,15	104,16	705,77	96,8	157,2	438,84	22,52	0,414	20,69	71,96	
завтрак	246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	4,2	5,28	25,4	170	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	3	5	11,5	0,5	1	0	0	0	29,5	
	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	15,2	19	4,2	67	0,87	0,02	0	62,4	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0	
завтрак	ИТОГО:	535	18,82	16,8	83,59	577,2	159,7	124,7	344,7	5,41	0,216	1,3	111,91	
	Итого за завтрак и обед	1355	47,86	41,95	187,75	1282,97	256,5	281,9	783,54	27,93	0,63	21,99	183,87	

8 ДЕНЬ

132	Расольник "Ленинградский"	200	1,6	4,09	22,6	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0	
461	Тфлеги из говядины с соусом	120	13,8	14,4	13,1	236	9,8	12,2	216,3	1,22	0,05	1,2	0	
510	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	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 (супердруза)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0	
обед	ИТОГО:	840	29,21	24,45	107,75	820,57	55,22	188,22	501,44	24,39	0,254	10,23	20	
завтрак	247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	7,5	8,1	31,4	151,8	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	Булочка	35	2,7	6	10	123	0,5	1	0	0	0	29,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0	
завтрак	ИТОГО:	505	17,9	18,5	77,5	558,6	183,1	84,7	315,5	2,36	0,226	1,3	29,68	

Итого за завтрак и обед		1345	47.11	42.95	185.25	1379.17	238.32	272.92	816.94	26.75	0.48	11.53	49.68
9 ДЕНЬ													
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	1.02
436	Жареное по-домашнему	200	15.9	18	26.9	344.3	19.44	41.06	210.63	2.52	0.13	5.61	15
	Напиток витаминизированный	200	0	0	18.4	80	0	0	0	0	0.3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	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	60	0.5	0.1	1.5	8.5	13.38	8.4	26	0.36	0.02	6	6
Итого:	Итого:	770	29.85	25.17	104.48	774.79	67.15	127.88	335.11	22.75	0.524	31.64	142.02
завтрак													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	210	7.63	8.65	33.83	255.1	126.8	21.8	67	0.47	0.03	0	20
	Сок яблочный	200	1	0.2	12.3	75	14	8	14	0.6	0	4	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	30	4	8	9	97	3	0	0	0	0	11	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
Итого:	Итого:	500	17.83	17.65	82.53	559	149.8	38.2	120	1.73	0.036	15	20
Итого за завтрак и обед													
	Итого:	1270	47.68	42.82	187.01	1333.79	216.95	166.08	455.11	24.48	0.56	46.64	162.02
10 ДЕНЬ													
135	Суп из овощей	200	1.68	10.8	17.9	102.9	25.71	43.02	69.47	0.07	0.11	6.8	0
534	Канюта тушеная	150	3.7	4.4	14.6	119.3	82	32	63	1.23	0.03	31.9	125
499	Колбаса из филе кури	100	10.1	8.1	8.9	209	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	6.06	0.56	31.96	153.77	0.7	9.8	45.5	0.77	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	60	0.7	0.1	2.3	12.8	8.4	12	15.6	0.54	0.04	15	79.8
Итого:	Итого:	820	25.84	24.54	104.66	734.27	168.37	226.02	390.07	23.02	0.254	54.49	279.52
завтрак													
340	Омлет натуральный	200	12.55	13.24	23.48	220	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9
685	Чай с сахаром	200	0.1	0	13.7	58	6	0	0	0.4	0	0	0
	Пряник	40	1.4	1.9	19.17	146.4	0.4	0.9	2.5	1.8	2.1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5.2	0.8	27.4	131.8	6	8.4	39	0.66	0.006	0	0
Итого:	Итого:	500	19.25	15.94	83.75	556.2	164.12	35.27	387.99	6.77	2.236	0.33	452.9
завтрак	Итого за завтрак и обед	1320	45.09	40.48	188.41	1290.47	332.49	261.29	778.06	29.79	2.49	54.82	732.42

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678569

Владелец Ершова Елена Валерьевна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025