

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 Е. В. Ершова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся общеобразовательных классов

Сезон : осень - зима 2024-2025 учебный год

№ по- центру	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества										Минер. вещества, мг							Витамины, мг				
			Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14											
<b>1 ДЕНЬ</b>																								
124	Шоу из свежей капусты с картошкой, мясом, сметаной	250	2,3	2,8	6,3	120	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0											
437	Гуляши из говядины	100	14,9	15,9	25	210	29,4	31,39	234,98	2,8	0,2	1,54	0											
511	Рис отварной	180	4,5	10,8	45,2	280,2	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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 вакуумные порционные (огурцы соевый)	100	1	0,2	3	20	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0											
обед	ИТОГО:	945	30,7	30,98	133,9	889,6	96,22	155,19	468,98	24,16	0,263	19,31	0											
<b>завтрак</b>																								
247	Каша манная на молоке с маслом	250	10,7	16,3	29	185,6	129	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72											
694	Кефир на ступенчатом молоке	200	3,52	3	21	136	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01											
	Печенье в ассортименте обалупленное	30	1,50	3	13	125,10	3	0	0	0	0	11	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											
завтрак	ИТОГО:	550	21,78	22,66	94,96	600,47	254,70	47,32	291,55	1,63	0,127	13,39	36,73											
Итого за завтрак и обед		1495	52,48	53,64	228,86	1490,07	350,92	202,51	760,53	25,79	0,39	32,7	36,73											
<b>2 ДЕНЬ</b>																								
142	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,6	12,3	19,8	168,3	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	180	6	10	40,6	280,9	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6											
обед	ИТОГО:	930	31	31,98	132,3	947,86	105,79	171,13	473,27	23,44	0,573	33,44	187,75											
завтрак	Итого за завтрак и обед	250	10,3	16	32,57	208,3	140,58	86,7	357,3	7,75	0,26	1,2	81											



694	Каша с молоком	200	3,52	3	17	114	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье и аскорбиномне обогатенное	30	2	3	13	97	3	0	0	0	0	11	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
	ИТОГО:	550	21,38	22,36	94,53	663,27	266,28	110,5	392,8	4,08	0,307	13,5	81,01
	Итого за завтрак и обед	1480	52,38	54,34	226,83	1611,13	372,07	281,63	866,07	27,52	0,88	46,94	268,76

3 ДЕНЬ

140	Суп с макаронными изделиями картофельным и курицей	250	3,2	5,6	23,7	123,9	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	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	5,61	41,2	152,3	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Квас из концентрата	200	0,22	3	22,7	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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
	Подарниковая овощи свежие	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
	ИТОГО:	930	30,52	31,79	131,3	840,4	104,32	194,82	540,27	27,2	0,454	23,824	80,72

завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	250	12,9	1,6	39	263,9	127	74,7	196,6	2	0,2	1,3	0,1
ст.247	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
685	Бутерброд с маслом, сыром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	ИТОГО:	570	21,86	22,56	94,66	598,67	134,2	84,5	243,1	3,17	0,207	1,3	29,6
	Итого за завтрак и обед	1500	52,38	54,35	225,96	1439,07	238,52	279,32	783,37	30,37	0,661	25,124	110,52

4 ДЕНЬ

139	Суп гороховый	250	5,1	8,3	16,9	97,6	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
499	Котлета из филе курицы	100	10,1	8,1	8,9	209	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макаронные отпарные	180	6,1	10,6	39,8	249,7	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Соевые хлопья	200	1	0,2	20	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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 замороженные порциями (пирра кабачковая)	100	0,9	2,8	4,42	46,8	36	20	36	0,92	0,2	14,84	20,2
	ИТОГО:	930	31	31,28	130,72	894,5	148,88	164,36	365,31	24,72	0,493	23,75	105,2

завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,3	18	41,9	316,8	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
246	Напиток витаминизированный	200	0	0	18,4	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	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	ИТОГО:	560	21,16	22,56	92,56	607,17	25,6	35,8	179,5	2,11	0,357	20	202,4
	Итого за завтрак и обед	1490	52,16	53,84	223,28	1501,67	174,48	200,16	544,81	26,83	0,85	43,75	307,6

5 ДЕНЬ

110	Борщ капустный с картофелем, курицей и сметаной	250	1,5	6,8	52,3	231	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
570	Пюре картофельное	180	3,9	8,1	21,9	238,3	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
638	Компот из кураги	200	1,2	0	94,2	6,4	0	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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
	Подарниковая овощи свежие	100	0,8	0,1	2,9	15,4	4,8	4,2	9,6	0,3	0,06	120	150
	ИТОГО:	930	31	31,88	131,3	908,1	104,04	134,55	329,13	22,44	0,269	148,44	179,25

ст.246	Каша гречневая на молоке с маслом	250	9	14,2	26	263,1	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
--------	-----------------------------------	-----	---	------	----	-------	------	------	-------	------	------	---	----



692	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 колбасой	35	2,7	4,2	10	111	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	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
завтрак	ИТОГО:	555	21,66	22,56	92,96	679,87	65,99	114,9	238,2	5,34	0,267	0	20,08
	Итого за завтрак и обед	1485	52,66	54,44	224,26	1587,97	170,03	249,45	567,33	27,78	0,536	148,44	199,33

6 ДЕНЬ

147	Суп с лапшой с тушеной говядиной	250	4,6	6,5	25,9	247,5	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
443	Плов с говядиной	280	17	8,5	44,5	379,5	20	44	193	2,02	0,07	0,72	262
686	Чай с сахаром с лимоном	222	0,3	15,2	13	60	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
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	1,88	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (кусурра)	100	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	22	0,2	0,02	1,16	0,72
обед	ИТОГО:	952	30,9	31,68	130,2	919,7	75,24	144	370,82	22,95	0,193	8,48	262,72

Завтрак

ст. 247	Каша манная на ступенном молоке с маслом	250	11,6	17	29,1	321,9	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
685	Чай с сахаром	215	0,1	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
завтрак	ИТОГО:	615	21,16	22,76	89,86	669,87	171,3	40,3	152,7	2,74	0,147	0,6	20,6
	Итого за завтрак и обед	1567	52,06	54,44	220,06	1589,57	246,54	184,3	523,52	25,69	0,34	9,08	283,32

7 ДЕНЬ

138	Суп картофельный с крупой	250	3,5	13,6	38,2	175,2	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
388	Котлета рыбная (голубца)	100	13,8	6,6	10,5	182,1	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2
520	Пюре картофельное	180	4	9,8	31,9	326,9	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	1,88	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (кусурра)	100	1,7	0,01	3,5	22,1	10,6	11	32	0,38	0,06	2,4	18
обед	ИТОГО:	930	30,9	31,39	132,7	949,4	102,1	155,8	432,34	22,41	0,413	20,69	71,96

Завтрак

246	Каша гречневая на молоке с маслом	250	6,2	10,9	29,3	181	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
695	Каша 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	115	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	15,2	19	4,2	6,7	0,87	0,02	0	62,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	585	21,68	22,18	92,05	610,17	154,4	126,1	351,2	5,52	0,217	1,3	111,91
	Итого за завтрак и обед	1515	52,58	53,57	224,75	1559,57	256,5	281,9	783,54	27,93	0,63	21,99	183,87

8 ДЕНЬ

132	Расулдинг "Ленинградский"	250	3,6	6,9	43,9	123,9	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
461	Тертая 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	180	5	8,2	35	201	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,3	69,6	1,56	63,2	63,5	1,88	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (кусурра)	100	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0
обед	ИТОГО:	950	30,68	30,84	133,66	860,1	60,52	186,82	494,94	24,28	0,253	10,23	20

Завтрак

247	Каша гречневая на молоке с маслом	250	10,6	12	42,3	196,3	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 с сыром	35	2,7	6	10	123	0,5	0	0	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	6,06	0,56	31,96	153,77	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
завтрак	ИТОГО:	555	21,86	22,16	91,96	625,07	177,8	86,1	322	2,47	0,227	1,3	29,68



		1505	52,54	53	226,62	1485,17	238,32	272,92	816,94	26,75	0,48	11,53	49,68
Итого за завтрак и обед													
<b>9 ДЕНЬ</b>													
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	5,9	8,3	18,5	142,1	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02
436	Жаркое по-домашнему	230	16,3	22	51,9	409,3	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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
	Подарпривозка овощей свежие	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6
	ИТОГО:	880	30,5	31,68	131	841,3	72,45	126,48	335,11	22,64	0,523	31,64	142,02
завтрак													
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	250	10,2	13,6	38	294,6	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 обгащенное	30	4	8	9	97	3	0	0	0	0	11	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
	ИТОГО:	550	21,26	22,36	91,26	620,47	144,5	39,6	126,5	1,84	0,037	15	20
Итого за завтрак и обед		1430	51,76	54,04	222,26	1461,77	216,95	166,08	461,61	24,48	0,56	46,64	162,02
<b>10 ДЕНЬ</b>													
135	Суп из овощей	250	3,9	13,6	46,3	145,3	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
534	Кануста тушенная	180	6,9	8,6	17	209,1	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
499	Котлета из филе курицы	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	60	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,66	0,006	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
	Подарпривозка овощей свежие	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	1,5	79,8
	ИТОГО:	930	30,4	31,78	130,9	844,5	173,67	224,62	383,57	22,91	0,253	54,49	279,52
завтрак													
340	Омлет картофельный	240	14,6	19,9	26,3	267	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
	Пряники	40	1,4	1,9	19,17	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	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
	ИТОГО:	550	22,16	22,36	91,13	625,17	158,82	36,67	394,49	6,88	2,237	0,33	452,9
Итого за завтрак и обед		1480	52,56	54,14	222,03	1469,67	332,49	261,29	778,06	29,79	2,49	54,82	732,42