

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 Е.В.Ершова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся общеобразовательных классов

Сезон : осень - зима

на 2024-2025 учебный год, сотрудники школы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A							
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
124	Шо из свежей капусты с картофелем, маслом, сметаной	250	2,3	2,8	6,3	120	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0							
437	Емши 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 закусочные порционные (отурецкой)	100	1	0,2	3	20	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0							
Итого за завтрак	ИТОГО:	945	30,7	30,98	133,9	889,6	96,22	155,19	468,98	24,16	0,263	19,31	0							
<b>2 ДЕНЬ</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	Каша на студеном 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	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							
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							
	Потиранировка овощей 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		250	10,3	16	33,57	298,3	40,58	47,7	257,3	7,75	0,26	13	81							
246	Каша пшеница на молоке с маслом	250	10,3	16	33,57	298,3	40,58	47,7	257,3	7,75	0,26	13	81							



694	Каша с молоком	200	3,52	3	17	114	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье и асортименте обогащенное	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
<b>3 ДЕНЬ</b>													
140	Суп с макаронными изделиями картофелем и курумой, сметаной	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 Пшенная рассыпчатая	180	8,5	5,61	41,2	152,3	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Кефир в концентрате	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	1,88	0,007	0	0
	Подаривровка овощи 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	30,52	31,79	131,3	840,4	104,32	194,82	540,27	27,2	0,454	23,824	80,72
<b>завтрак</b>													
ст.247	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
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	2,7	6	10	123	0,5	0	1	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
	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
<b>4 ДЕНЬ</b>													
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	Макаронны отварные	180	6,1	10,6	39,8	249,7	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Сок абрикотовый	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	1,88	0,007	0	0
	Консервы овощные замороженные порциями (интра кабанькова)	100	0,9	2,8	4,42	46,8	3,6	20	3,6	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	23,775	105,2
<b>завтрак</b>													
246	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
	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
<b>5 ДЕНЬ</b>													
110	Борщ капустный с картофелем, курумой 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	13,6	1,4	127,8	12,8	10	84,25	0,54	0,005	0,96	3,75
520	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 курумы	200	1,2	0	12,1	94,2	6,4	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	1,88	0,007	0	0
	Подаривровка овощи свежие	100	0,8	0,1	2,9	15,4	4,8	4,2	9,6	0,3	0,06	1,20	150
	ИТОГО:	930	31	31,88	131,3	908,1	104,04	134,55	329,13	22,44	0,269	148,44	179,25
<b>завтрак</b>													
ст.246	Каша Пшенная на молоке с маслом	250	9	14,2	26	263,1	12,2	98,1	147,7	3,32	0,45	0	20



692	Крепкий 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	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 капустой 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	26,2
686	Чай с сахаром с лимонами	222	0,3	15,2	13	60	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	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 закусочные порциями (сухарики)	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	Каши 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 (горбуша)	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	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (зеленый)	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	Каши пшеница 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	Кисель 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
	Йогурт	40	4,8	4	0,3	15,2	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
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	Рисовый суп "Ленинградский"	250	3,6	6,9	43,9	123,9	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
461	Терфенг 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	Каши 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	18,8	0,007	0	0
	Консервы овощные закусочные порциями (огурцы)	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	Каши геркулесовая 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	Крепкий 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	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	92,96	625,07	177,8	86,1	332	2,47	0,227	1,3	29,68



Итого за завтрак и обед													
	1505	52,54	53	226,62	1485,17	238,32	272,92	816,94	26,75	0,48	11,53	49,68	
<b>9 ДЕНЬ</b>													
133	Суп картофельный с крутой и сметаной	250	5,9	8,3	18,5	142,1	32,07	5,42	3,498	0,3	0,06	0,03	1,02
436	Лаваше ди-домашнесу	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	0,3	0	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	600	5,2	0,8	27,4	131,8	6	8,4	39	0,066	0	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
	Подарпировка олоши свежее	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6
обед	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 асиртменте обогашенное	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
завтрак	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 олоши	250	3,9	13,6	46,3	145,3	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
534	Каша гущевая	180	6,9	8,6	17	209,1	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
499	Котлета 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 кураи	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
	Подарпировка олоши свежее	100	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
обед	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
	Шпринг	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
завтрак	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