

МБОУ " Камышевская СОШ №9 "

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Е.В. Ерусова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень - зима

на 2024-2025 учебный год возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п позитив	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеб. 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	Шоу из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	230	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	19,2	15,3	17,5	203	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	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0							
	Консервы овощные замороженные порционные (отурец соевый)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0							
Итого:		825	29,58	24,37	165,35	710,1	89,36	93,39	411,98	5,47	0,257	19,31	0							
заутрак																				
247	Каши манная на молоке с мясом	210	6,24	8,1	19,7	158,64	129	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72							
694	Кашаю на супеном 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	8	71,00	3	0	0	0	0	11	0							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0							
Итого:		500	16,61	15,76	82,49	559,44	260,00	45,92	285,05	1,52	0,126	13,39	36,73							
Итого за завтрак и обед		1325	46,19	40,13	187,84	1269,54	349,36	139,31	697,03	6,99	0,383	32,7	36,73							
2 ДЕНЬ																				
142	Суп картофельный с рыбой консервной	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	12,85	8,55	18,4	187,2	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75							
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21							
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0,3	20	120							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0							
	Полгарнировка овощей свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6							
Итого:		780	29,94	24,92	113,77	818,5	98,93	109,33	416,27	4,75	0,567	33,44	187,75							
заутрак																				
247	Каши пшеница на молоке с мясом	210	8,5	11,11	19,6	198	140,58	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81							
685	Кашаю с молоком	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	8	71,00	3	0	0	0	0	11	0							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0							
Итого:		500	16,61	15,76	82,49	559,44	260,00	45,92	285,05	1,52	0,126	13,39	36,73							

завтрак	ИТОГО:	500	18,87	18,77	82,39	557	271,58	109,1	386,3	3,97	0,306	13,5	81,01
	Итого за завтрак и обед	1280	48,81	43,69	196,16	1375,5	370,51	218,43	802,57	8,72	0,873	46,94	268,76
3 ДЕНЬ													
140	Суп с макаронами из говяжьих картошек и курицы, сметаной	230	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
494	Куриное бедро запеченое	100	14,2	17,2	0,7	168	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	0,9
508	Капша гречневая рассычатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
648	Кисель из концентрата	200	0,22	0,01	32,77	162	12,05	2,87	10,77	0,67	0,001	0,144	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Полдарировка овощей свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	1,2	15,6	0,54	0,04	15	79,8
обед	ИТОГО:	810	29,33	25,59	114,52	821,55	97,46	133,02	483,27	8,51	0,448	23,824	80,72
завтрак													
ст. 247	Капша говяжья на молоке с маслом	210	7,4	12,4	31,8	209,6	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	Вутерброд с маслом, сыром	35	4,7	6,9	5,3	123	0,5	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	520	16,9	19,7	80	533,4	139,5	83,1	236,6	3,06	0,206	1,3	29,6
	Итого за завтрак и обед	1330	46,23	45,29	194,52	1354,95	236,96	216,12	719,87	11,57	0,654	25,124	110,32
4 ДЕНЬ													
139	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
499	Копченка из филе курицы	100	14	8,6	10,6	164	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Консервы овощные замороженные порциями (пюре кабачковая)	60	0,9	2,8	4,42	46,8	36	20	36	0,92	0,2	14,84	20,2
обед	ИТОГО:	780	29,99	25,37	111,68	817,6	142,02	102,56	308,31	6,03	0,487	23,75	105,2
завтрак													
246	Капша рисовая на молоке с маслом	210	6,09	14,07	33,98	279	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	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	510	15,49	18,47	82,48	558,4	30,9	34,4	173	2	0,356	20	202,4
	Итого за завтрак и обед	1290	45,48	43,84	194,16	1376	172,92	136,96	481,31	8,03	0,843	43,75	307,6
5 ДЕНЬ													
110	Бурида капустаный с картошкой, курицей и сметаной	230	1,45	13,93	31,14	203	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
377	Рыба запеченная	100	17,8	5,6	1,4	127,5	12,8	10	84,25	0,54	0,005	0,96	3,75
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
638	Копчет из курицы	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Полдарировка овощей свежие	60	0,8	0,1	2,9	15,4	4,8	4,2	9,6	0,3	0,06	1,20	150
обед	ИТОГО:	810	27,75	24,83	109,85	742,15	97,18	72,75	272,13	3,75	0,255	148,44	179,25
завтрак													
ст. 246	Капша 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	Копченый напиток с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152	34	7	45	0	0,02	0	0,08
2	Вутерброд с маслом и повидлом	35	1,7	5,8	12	59	19,09	0	0	1,25	0,09	0,87	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
завтрак	ИТОГО:	505	15,01	15,08	82,69	556,8	71,29	113,5	231,7	5,23	0,266	0	20,08
	Итого за завтрак и обед	1315	47,76	39,91	192,54	1298,95	168,47	186,25	503,83	8,98	0,521	148,44	199,33

6 ДЕНЬ

147	Суп с лапшой с тушеной говядиной	220	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
443	Пирог с говядиной	200	17,3	7,2	41,6	368,5	20	44	193	2,02	0,07	0,72	262
686	Чай с сахаром с лимонком	222	0,3	15,2	13,7	60	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	9,8	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0,72
	Консервы овощные замороженные порциями (кусурез)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	2,2	6,8	22	0,2	0,02	1,16	0
ИТОГО:		772	25,55	25,27	104,31	708,1	68,38	82,2	313,82	4,26	0,187	8,48	262,72

завтрак

ст. 247	Каша манная на ступенном молоке с маслом	210	4,52	4,07	35,46	138,64	129	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	Булочка	80	6,4	13,1	4	131,2	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	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
ИТОГО:		565	15,72	17,57	82,36	490,64	176,6	38,9	146,2	2,63	0,146	0,6	20,6

Итого за завтрак и обед

7 ДЕНЬ

138	Суп картофельный с крупой	200	1,58	13,19	35,2	208	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
388	Колбаса вареная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,5	163,6	22	24	161	0,74	0,14	0,29	29,2
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
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
	Напиток из брусники	70	4,6	0,4	29,2	164,5	9,8	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,7	0,01	3,5	22,1	10,6	11	32	0,38	0,06	2,4	18
ИТОГО:		780	28,68	25,5	104,1	730,3	95,24	94	375,34	3,72	0,407	20,69	71,96

завтрак

246	Каша гречневая на молоке с маслом	210	5,21	2,28	21	98	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
	Мясо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	19	4,2	67	0,87	0,02	0	63,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
ИТОГО:		535	19,23	19,4	82,79	557,6	159,7	124,7	344,7	5,41	0,216	1,3	111,91

Итого за завтрак и обед

8 ДЕНЬ

132	Расходники "Ленинградский"	200	1,6	4,09	13,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
461	Терфени из говядины с соусом	120	13,8	15,4	15,1	257	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	4,6	0,4	29,2	164,5	9,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Консервы овощные замороженные порциями (отурез)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0
ИТОГО:		800	25,15	24,81	84,63	782,7	53,66	125,02	437,94	5,59	0,247	10,23	20

обед

завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	210	7,5	7,2	31,4	141,2	142,6	69,3	230,5	1,7	0,2	1,3	0,1
247	Каша гречневая на молоке с маслом	210	7,5	7,2	31,4	141,2	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	123	0,5	0	0	1	0	0	0	29,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
ИТОГО:		505	19,3	19,1	76,6	559	183,1	84,7	315,5	2,36	0,226	1,3	29,68

Итого за завтрак и обед

9 ДЕНЬ

133	Суп крестьянский с крупой и сметаной	230	1,2	2,2	44,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02
436	Жареное 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	19,2	80	0	0	0	0	0,3	20	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	9,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Подшипника овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	13,38	8,4	26	0,36	0,02	6	6
ИТОГО:		760	29,7	25,3	108,82	715,92	65,59	64,68	271,61	3,95	0,517	31,64	142,02

обед

завтрак		210	6,09	14,07	20	117	126,8	21,8	67	0,47	0,03	0	20
ст. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	200	1	0,2	20,2	90	14	8	14	0,6	0	4	0
	Сок яблочный	30	4	2	13	209	3	0	0	0	0	11	0
	Печенье в ассортименте обогащенное	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	500	15,69	16,67	82,4	588,3	149,8	38,2	120	1,73	0,036	15	20
	ИТОГО:	1260	45,39	41,97	191,22	1274,22	215,39	102,88	391,61	5,68	0,553	46,64	162,02
10 ДЕНЬ													
	Суп из овощей	230	1,68	16,98	36,1	206,35	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
135	Капуста тушеная	150	14,4	3,2	10,1	141,1	82	32	63	1,23	0,03	31,9	125
534	Корюшка из филе кутры	100	3,7	4,4	14,6	113,5	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72
499	Копилот из куряти	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	0,01	0,32	70
638	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,6	0,4	29,2	164,5	0,7	9,8	45,5	0,77	0,007	0	0
	Полгарнировка овощей свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	79,8
	ИТОГО:	810	26,08	25,18	108	705,15	166,81	162,82	326,57	4,22	0,247	54,49	279,52
обед													
завтрак		200	9	16	4	212	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
340	Омлет яичуральный	200	0,1	0	13,7	58	6	0	0	0,4	0	0	0
685	Чай с сахаром	40	1,4	1,9	19,17	146,4	0,4	0,9	2,5	1,8	2,1	0	0
	Пряник	60	4,6	0,4	29,2	142,8	6	8,4	39	0,66	0,006	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	500	15,1	18,3	66,07	559,2	164,12	35,27	387,99	6,77	2,236	0,33	452,9
	ИТОГО:	1310	41,18	43,48	174,07	1264,45	330,93	198,09	714,56	10,99	2,483	54,82	732,42
Итого за завтрак и обед													