

Утверждаю

Директор МОУ «Верхнемазинская ОШ
имени Д.В.Давыдова»



Агапова М.А.

« 22 » декабря 2023г

Десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
Верхнемазинская основная школа имени Д.В.Давыдова
С 5 по 9 класс

1 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша манная молочная	150	8,06	7,64	10,9	142,3	0,08	-	-	-	14	58	21	17
642	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	сл	-	-	-	122	12	18	0,6
8	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	-	0,03	-	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	16,85	16,88	54,39	547,51	0,16	10	0,03	-	178	123	58	18,32
Обед														
13	Овощная нарезка	100	0,3	0	1	5,8	0,01	6,75	30,95	0	8	11,15	5,95	0,24
113	Суп лапша домашняя	250	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,46	14,45	0,1	10,57	51,53	6,87	0,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0	22,38	0	13,56	170,61	113,18	3,81
268-У	Биточки «Детские» тушеные с овощами	100	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	4,75	131,38	0,2	104,34	195,8	31,49	3,21
343-У	Компот из фруктово-ягодной	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	16,62	18,66	0	62,38	15,25	14,99	0,57

	смеси													
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	28,58	217,82	0,4	312,35	519,14	195,98	10,38

1 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная кургузная	150	7,23	8,83	28,8	225,2	0,145	1,4	0,007	-	176,4	176,7	36,5	0,435
627	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66
	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	0	0,03	0	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	12,47	14,17	65,95	437,8	0,225	11,6	0,037	0	241	237,4	44,64	1,155
Обед														

17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	1,1	8,5	9,9	5	0,21
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	8,53	130,23	0	30,92	46,51	22,45	1,03
304-У	Рис отварной	180	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0	16,2	0	5,01	70,73	23,06	0,47
295-У	Котлета куриная	100	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	6,89	90,66	1,2	158,96	196,89	28,05	3,17
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	8,1	56,43	0,4	70,76	6,79	5,74	0,65
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	31,52	308,12	2,7	288,65	405,82	107,8	7,48

2 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная рисовая	150	5,92	7,04	43,97	252	0,09	3,6	-	-	28	55	20	0,7

762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132,03	104,5	15,4	0,185
5	Хлеб пшеничный в/с	50	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Груша	100	0,4	0,4	15,0	43	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	9,23	10,59	105,75	461,04	0,275	14,97	0,055	-	193,53	249,5	63,9	2,95
Обед														
50.08	Салат из свеклы с сыром	100	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	5,31	40,04	1,4	151,24	97,42	16,69	0,88
87- У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	8	121,01	0	19,52	30,12	13,66	0,48
54-1Г	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0,5	105,83	40,7	7,19	0,73
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	100	8,5	11	13,1	185,3	0,06	2,59	30,11	4,0	82,3	101,89	14,21	1,63
639	Компот из свежемороженых ягод	200	0,4	0	25,1	102	0,07	2,42	33,6	0	39,72	3,45	1,69	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	18,32	243,12	5,9	413,11	348,58	76,94	5,75

4 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
43	Лапшенник с повидлом	175	5,7	3,43	36,45	141,25	0,025	0,15	0,03	-	73	101	10	0,3
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132,03	104,5	15,4	0,185
	Груша	100	0,4	0,4	15,0	43	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	475	8,61	6,58	73,98	305,89	0,120	11,25	0,085	-	221,03	216,5	30,4	0,605
Обед														
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,58	0	0	1,32	13,05	0	0,1
99-У	Суп овощной	250	5,2	4,5	9	97,3	0,06	11,24	213	0,1	41,03	52,37	30,26	1,21
54-11 Г	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39,49	84,47	28,23	1,03
279 – У	Тефтели «Детские» с овощами тушенными	100	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	5,17	123	0,2	86,12	170,83	28,49	2,87
54-7ХН	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	24	3,06	4	61,37	8,61	8,09	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	26,6	29,2	79,7	688	0,38	51,19	363	4,3	243,83	404,33	118,57	7,52

5 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная пшеничная	150	10,55	10,2	47,21	274,43	0,10	0,09	0,012	0,025	190	124	26,14	0,41
591	Компот из сухофруктов	200	0,36		34,14	128,9	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66

5	Хлеб пшеничный в/с	50	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Банан	100	2,5	0,2	22,0	89	-	8,7	64	0,1	12	60	32	0,1
	Всего	500	13,81	10,8	127,6	536,73	0,19	8,99	64	0,125	242	270,7	84,64	3,12
Обед														
17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	0	8,5	9,9	5	0,21
54-6Г	Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	1,4	106,65	72,57	23,59	0,49
392.32-У	Пельмени «Детские» отварные с бульоном	250	18	18,7	30,9	364,3	0,18	5,89	77,4	2	78,15	169,79	27,27	2,65
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	4,33	52,12	0	117,72	207,9	33,65	1,93
343-У	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	16,62	18,66	2,4	62,38	15,25	14,99	0,57
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	34,84	181,14	5,8	387,9	550,41	128	7,8

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
Завтрак														
149	Каша овсяная молочная	150	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	1,3	0,054	0,063	143	97,9	6,69	0,53
627	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3	0,66
16	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,04	0	0,3	0	26	42	14	0,6
	Банан	100	2,5	0,2	22	89	-	8,7	64	0,1	12	60	32	0,1
	Всего	500	14,57	14,95	77,95	484,10	0,26	10,2	64	0,163	203,6	207,6	55,69	1,89

7 день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша ячневая молочная	150	5,67	6,65	42,1	240	0,07	0,04	-	-	216	42	14	0,8
642	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	сл	-	-	-	122	12	18	0,6
18	бутерброд с повидлом	50	3,62		0,42	93,2	0,12	0	0		8	39,2	12,4	0,72
	Апельсин	100	0,09	0,2	8,1	40	0,04	6	0,05	0,02	34	23	12	0,30
	Всего	500	13,96	10,75	76,4	520,92	0,23	6,04	0,05	0,02	380	116,2	57,4	2,42
Обед														
13	Овощная нарезка	100	0,3	0	1	5,8	0,01	6,75	30,95	0,01	8	11,15	5,95	0,24
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	9,28	140	0,04	40,85	40,51	21,15	1,06
391-У	Пельмени «Детские» отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	3,73	45,54	0,25	95,12	247,78	34,29	3,85
331	Соус сметано- томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,54	26	0,02	11,57	13,16	3,39	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	1,49	1,03	0,02	81,34	16,62	8,95	1,66
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	810	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	21,79	243,52	0,38	351,38	404,22	97,23	8,91

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														

8 день

161	Сырники с повидлом	200	33,87	25,20	42,48	527,59	0,2	0,15	2,5	-	1,68	17,6	2,89	0,08
588	Компот из сухофруктов	200	0,36		34,14	128,9	0	0,2	0	0	22,6	7,7	3	0,66
	Апельсин	100	0,90	0,2	8,1	40	0,04	6	0,05	0,02	34	23	13	0,30
	Всего	500	35,13	25,4	84,72	696,49	0,24	6,35	2,55	0,02	58,28	48,3	19	1,04
Обед														
0,05-У	Закуска овощная	100	0,5	1	1,5	17,2	0,01	13,05	5,84	0,01	15,31	9,17	4,77	0,19
102-У	Суп картофельный с горохом	250	7,3	4,7	15	131,9	0,14	4,13	109	0,05	25,65	76,32	27,44	1,39
54-26Г	Рис с овощами	180	3,2	5,7	26	167,8	0,04	1,33	268	0,03	17,35	67,46	26,16	0,57
23-У	Нагетсы «Детские»	100	17,7	17	17,2	293	0,11	3,76	71	0,21	88,21	179	24,73	2,54
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	1,8	1,08	0,02	11,6	17,38	9,28	1,68
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	24,07	454	0,36	172,62	349,33	115,88	8,32

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная пшеничная	150	8,76	8,15	44,2	274,43	0,2	1,3	0,05	0,063	143	98	6,69	0,58
627	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,055	1,1	0,055	0	132	104,5	15,4	0,185

9 день

	Яблоко	100	0,4	0,4	10	42,7	0,4	10	-	-	16	11	5	0,12
5	Хлеб пшеничный в/с	25	0,4	0,4	24,25	44,4	0,09	-	-	-	17,5	79	23,5	1,95
	Всего	475	12,07	11,70	100,98	483,17	0,385	12,4	0,055	0,063	308,5	292,5	50,59	2,835
Обед														
302	Каша гречневая	180	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0	8,82	0,1	11,62	156	104	3,51
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	5,28	97	0,04	11,05	46	16,81	0,72
54-60	Яйцо вареное	30	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0	3,12	0,07	9,68	33,41	2,09	0,44
280-У	Фрикадельки «Детские»	100	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	3,77	125	0,14	79,64	123	20,08	2,04
519,01	Компот из фруктовой смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	20,52	55	0,16	16,02	15,23	14	0,57
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	820	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	29,57	289	0,55	142,51	448	180,48	9,23

день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ее
Завтрак														
149	Каша молочная геркулесовая	150	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	1,3	0,054	0,063	142,58	97,9	6,69	0,53
642	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,78	147,72	-	-	-	-	122	12	18	0,6
16	Бутерброд с сыром	50	4,62	4,94	7,71	93,15	0,02	-	-	-	26	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	-	-	16	11	5	0,12
	Всего	500	16,02	19,05	72,29	508,77	0,30	13,25	0,084	0,097	306,58	162,9	43,69	1,85
Обед														
17	Нарезка овощная «Ассорти»	100	0,4	0	1,1	6,2	0,01	8	14,6	0,01	8,5	9,9	5	0,21
108	Суп картофельный с клецками	250	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	5,46	96,7	0,07	24,65	60,91	16,86	0,89
311-У	Картофель отварной	180	4,1	5	24,2	158,1	0,14	12,23	22,14	0,14	62,2	112	35,58	1,23
267.66-У	Крокеты с кабачком	100	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	5,43	149	0,17	85,87	139	22,23	2,15
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,95
	Итого	890	28,5	27	100,7	760,1	0,48	35,12	284	0,45	209,72	411	111,17	9,23