



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 64 от 23.08.2024 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся

MAOU «М.Горьковская ООШ» на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Характеристика питающихся: Без особенностей.

Сезон: осень-зима-весна.

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
1 день	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	12,93	12,21	83,03	479,83	0,28	2,62	0,06	2,4	274,7	324,36	89,88	4,46
	Обед													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
265	Плов (куры)	250	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	560	43,37	17,94	83,03	654,85	0,79	28,61	0,75	10,34	227,86	715,26	227,53	27,91
	Итого за день	1030	56,3	30,15	166,06	1134,68	1,07	31,23	0,81	12,74	502,56	1039,62	317,41	32,37

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
2 день	Завтрак													
120	Каша ..Дружба..	220	5,26	11,66	24,26	226,2	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
502М	Чай с сахаром	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	9,11	12,86	83,04	479,6	0,14	23,64	0,00	1,34	171,28	133,14	31,42	1,74
	Обед													
49	Салат витаминный с зеленым горошком	60	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250 25	0,75 7,4	0,05 6,4	5,3	23,58 87,2		12,9	1,03	0,1	85,9 3,6	21,75 94,0	10,63 8,8	0,85 1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	585	20,77	14,45	82,41	529,38	0,35	54,67	1,46	6,89	195,29	311,14	94,04	6,87
	Итого за день:	1055	29,88	27,31	165,45	1008,98	0,49	78,31	1,46	8,23	366,57	444,28	125,46	8,61

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
3 день	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	8,7	8,78	64,05	360,88	0,17	1,6	0,04	1,41	171,86	189,6	45,45	1,47
	Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
309	Макароны отварные	180	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Тефтели мясные	100	11,07	13,17	11,22	209,4						15	0	0,4
502М	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	590	33,6	37,77	179,38	1645,83	0,45	31,16	8,01	22,33	158,46	376,52	124,6	11,35
	Итого за день	1060	42,3	46,55	243,43	2006,71	0,62	32,76	8,05	23,74	330,32	566,12	170,05	12,82

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
4 день	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	12,02	11,88	81,93	469,16	0,75	2,44	0,06	1,65	250,96	294,02	59,85	2,27
	Обед													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250 25	0,85 7,4	1,6 6,4	4,87	36,38 87,2	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25 3,6	33,35 94,0	13,5 8,8	0,95 1,1
648	Компот из свежих фруктов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед:	585	14,44	9,31	94,68	517,3	0,13	54,22	2,95	1,33	152,29	204,73	57,89	3,78
	Итого за день:	1055	26,46	21,19	176,61	986,46	1,88	56,66	3,01	2,98	403,25	498,75	117,74	6,05

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
5 день	Завтрак													
208	Суп молочный вермишелевый	250	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	3,45	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого завтрак	500	15,94	20,92	48,15	443,4	0,1	0,6	0,16	2,4	181,3	221,57	37,75	1,45
	Обед													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
243	Котлета мясно- картофельная	100	12,72	11,52	12,8	218,8			0,16	0,38	14,88	24,78	31,02	3,48
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	590	28,89	149,44	102,91	1869,69	0,12	26,55	1,71	12,69	282,26	266,36	106,29	11,46
	Итого за день	1090	44,83	170,36	151,06	2313,09	0,22	30,6	1,86	15,09	463,56	487,93	144,04	12,91

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
6 день	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	9,61	7,22	65,12	371,55	0,24	1,78	0,04	2,16	195,6	220,34	75,48	3,36
	Обед													
49	Салат витаминный с кукурузой	60	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250 25	1,0 7,4	0,17 6,4	7,55	34,1 87,2	0,03	9,5	0,98	0,1	75,18 3,6	34,22 94,0	14,7 8,8	0,97 1,1
638	Компот из свежих фруктов	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	585	26,79	16,79	177	997,23	0,28	50,45	8,35	14,31	252,51	424,5	145,81	10,12
	Итого за день	1055	36,4	24,01	242,12	13,68,78	0,52	52,28	8,39	16,47	452,51	644,84	221,29	13,78

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
7 день	Завтрак													
215	Каша манная молочная	220	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	17,97	23,96	165,12	726,98	0,24	3,22	0,12	1,28	319,92	362,02	65,26	4,92
	Обед													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
265	Плов	250	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,1
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед:	560	29,64	8,51	108,34	623,32	0,32	53,04	2,56	2,62	89,59	395,06	90,76	4,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1030	47,61	32,47	273,46	1350,3	0,56	56,26	2,68	3,9	409,51	757,08	156,02	9,75

День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
8 день	Завтрак													
260	Каша ..Дружба..	220	5,26	11,66	25,06	226,3	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	11,9	15,41	65,03	446,55	0,14	1,14	0,00	1,34	231,58	178,14	38,42	1,74
	Обед													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	250 25	0,32 7,4	0,02 6,4	1,87	8,75 87,2		1,85	1,15	0,1	82,5 3,6	14,12 94,0	7,15 8,8	0,77 1,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	585	23,61	16,02	84,34	562,04	0,48	28,72	1,31	8,99	190,74	352,1	104,55	8,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1055	35,51	31,43	149,37	1008,59	0,62	29,86	1,31	10,33	422,32	530,24	142,97	10,53

День/ № р- ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
12 лет и старше														
9 день	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из пшени и сахаром	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	8,7	8,78	64,05	360,88	0,17	1,6	0,04	1,41	171,86	189,6	45,45	1,47
	Обед													
63	Салат «Винегрет»»	60	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1		56,1	61,0	38,8	0,6
309	Макаронь отварные	180	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Тефтели мясные	100	11,07	13,17	11,22	209,4						15	0	0,4
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед:	590	38,57	24,95	173,99	1142,35	0,51	28,77	0,11	11,61	183,25	450,28	181,78	23,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1060	47,27	33,73	238,04	1503,23	0,68	30,37	0,15	13,02	355,11	639,88	227,23	24,89

День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe
12 лет и старше														
10 день	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за завтрак	470	12,02	11,88	81,83	469,16	0,21	2,44	0,06	1,65	250,96	293,62	59,85	2,27
	Обед													
49	Салат витаминовый с кукурузой	60	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
54- 10р	Рыба тушенная в соусе	100	11,07	7,9	4,4	134,3						15	0	0,4
312	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,35	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Итого за обед	590	24,54	50,54	101,83	1026,87	0,28	43,67	0,72	6,49	291,31	315,92	80,51	3,65
	Итого за день	1060	36,56	62,42	183,88	1496,03	0,49	46,11	0,78	8,14	542,27	609,54	140,36	5,92