

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Визимьярская  
средняя общеобразовательная  
школа» Т.С.Суринова

**Перспективное десятидневное менюготавливаемых блюд учащихся**

**МОУ «Визимьярская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год**

**для детей 7-11 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |   |            | белки            | Жиры  | углеводы |                         |             |
| <b>Неделя первая</b> |   |            |                  |       |          |                         |             |
| Понедельник          |   |            |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак              | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 200/5      | 8,92             | 7,68  | 32,2     | 233,4                   | 213         |
|                      | Бутерброд с сыром                       | 40/10      | 7,67             | 10,0  | 11,11    | 165,56                  | 63          |
|                      | Какао с молоком сгущенным               | 200        | 3,2              | 3,6   | 19,2     | 122                     | 463         |
|                      | Яблоко                                  | 100        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 82          |
| Итого за завтрак     |   |            | 20,19            | 21,68 | 72,41    | 564,96                  |             |
| Обед                 | Суп картофельный с клецками             | 250        | 6,7              | 6,5   | 9,52     | 123,5                   | 115         |
|                      | Макаронные изделия отварные             | 200        | 7,4              | 6,6   | 39,4     | 246,0                   | 256         |
|                      | Котлета                                 | 100        | 17,6             | 12,3  | 15,0     | 243,0                   | 339         |
|                      | Овощи консервированные (огурцы)         | 60         | 0,48             | 0,06  | 1,02     | 6,6                     | 149         |
|                      | Сок фруктовый                           | 200        | 1,0              | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                      | Хлеб ржаной                             | 40         | 3,2              | 0,6   | 16,04    | 82,4                    | 574         |
| Итого за обед        |   |            | 36,38            | 26,26 | 101,18   | 787,5                   |             |
| Полдник              | Коржик молочный                         | 75         | 3,5              | 6,12  | 31,0     | 196,25                  | 547         |
|                      | Чай с сахаром «нури»                    | 200        | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                      | Печенье                                 | 25         | 1,55             | 4,5   | 17,17    | 115,5                   | 583         |
| Итого за полдник     |   |            | 5,25             | 10,72 | 57,47    | 349,75                  |             |

|                  |  |        |       |       |        |         |     |
|------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Итого за день    |  |        | 61,82 | 58,66 | 231,06 | 1702,21 |     |
| Вторник          |  |        |       |       |        |         |     |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом  | 200/5  | 7,46  | 6,64  | 36,26  | 234,6   | 232 |
|                  | Кофейный напиток с молоком сгущенным     | 200    | 2,6   | 3,2   | 19     | 115     | 466 |
|                  | Бутерброд с маслом                       | 45/5   | 2,29  | 15,74 | 14,29  | 208,57  | 69  |
|                  | Сок фруктовый                            | 200    | 1,0   | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
| Итого за завтрак |  |        | 13,35 | 25,79 | 89,75  | 644,17  |     |
| Обед             | Щи с капустой свежей, с картофелем       | 250    | 5,55  | 7,5   | 3,87   | 105,25  | 104 |
|                  | Рис отварной                             | 200    | 5,02  | 7,24  | 51,8   | 292,4   | 385 |
|                  | Птица в соусе с томатом                  | 120    | 11,4  | 13,29 | 2,66   | 175,71  | 367 |
|                  | Икра морковная                           | 60     | 0,84  | 2,28  | 3,9    | 39,6    | 54  |
|                  | Компот из плодов сушеных (курага)        | 200    | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 72      | 494 |
|                  | Хлеб ржаной                              | 40     | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
| Итого за обед    |  |        | 26,31 | 30,92 | 95,77  | 767,36  |     |
| Полдник          | Пицца школьная                           | 100    | 10,4  | 10,9  | 25,4   | 241,0   | 537 |
|                  | Сок фруктовый                            | 200    | 1,0   | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
| Итого за полдник |  |        | 11,4  | 11,1  | 25,6   | 327,0   |     |
| Итого за день    |  |        | 51,06 | 67,81 | 211,12 | 1738,53 |     |
| Среда            |  |        |       |       |        |         |     |
| Завтрак          | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 185/15 | 31,8  | 15,4  | 30,0   | 388     | 279 |
|                  | Чай с молоком                            | 200    | 1,6   | 1,3   | 11,5   | 64      | 460 |
|                  | Сыр порциями                             | 20     | 4,64  | 5,9   | 0      | 71,6    | 75  |
|                  | Апельсины                                | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82  |
| Итого за завтрак |  |        | 38,44 | 23,0  | 51,3   | 567,60  |     |
| Обед             | Солянка сборная мясная                   | 250    | 12,05 | 13,42 | 1,73   | 176,0   | 110 |
|                  | Пюре картофельное                        | 200    | 6,75  | 10,0  | 14,5   | 175,0   | 377 |
|                  | Котлеты рыбные                           | 100    | 12,86 | 1,57  | 10,0   | 105,71  | 307 |
|                  | Икра свекольная                          | 60     | 0,9   | 2,14  | 5,1    | 43,2    | 53  |
|                  | Компот из смеси                          | 200    | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84      | 495 |
|                  |  |        |       |       |        |         |     |

|                  |  |        |       |       |        |         |     |
|------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
|                  | сухофруктов  |        |       |       |        |         |     |
|                  | Хлеб ржаной  | 40     | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
| Итого за обед    |  |        | 36,36 | 27,93 | 67,47  | 666,31  |     |
| Полдник          |  |        |       |       |        |         |     |
|                  | Сдоба обыкновенная                                   | 100    | 4,8   | 1,68  | 28,68  | 148,8   | 545 |
|                  | Биойогурт  | 200    | 5,8   | 5,0   | 8,0    | 101     | 470 |
| Итого за полдник |  |        | 13,8  | 7,8   | 55,8   | 249,8   |     |
| Итого за день:   |  |        | 88,6  | 58,73 | 174,57 | 1483,71 |     |
| Четверг          |  |        |       |       |        |         |     |
| Завтрак          | Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом | 220/5  | 7,86  | 9,31  | 31,98  | 243,22  | 234 |
|                  | Какао с молоком                                      | 200    | 3,3   | 2,9   | 13,8   | 94      | 462 |
|                  | Батон нарезной                                       | 40     | 3,0   | 1,16  | 20,56  | 104,4   | 576 |
|                  | Яйцо вареное   | 40     | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63,0    | 267 |
| Итого за завтрак |  |        | 19,26 | 17,97 | 66,64  | 504,62  |     |
| Обед             | Рассольник ленинградский                             | 250    | 2,17  | 4,57  | 8,12   | 82,25   | 100 |
|                  | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом                | 200 \5 | 11,8  | 8,82  | 52,28  | 335,8   | 202 |
|                  | Тефтели из говядины с рисом «ежики»                  | 100    | 10,5  | 8,12  | 12,12  | 163,75  | 350 |
|                  | Овощи консервированные (капуста)                     | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6     | 149 |
|                  | Компот из ягод сушеных (изюм)                        | 200    | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 72      | 494 |
|                  | Хлеб ржаной  | 40     | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
| Итого за обед    |  |        | 28,45 | 22,18 | 107,08 | 742,8   |     |
| Полдник          | Ватрушка с творогом                                  | 100    | 18,2  | 6,53  | 50,63  | 336,0   | 531 |
|                  | Молоко кипяченое                                     | 200    | 5,8   | 5,3   | 9,1    | 107,0   | 469 |
| Итого за полдник |  |        | 24,0  | 11,83 | 59,73  | 506,0   |     |
| Итого за день    |  |        | 71,71 | 51,98 | 233,45 | 1753,42 |     |
| Пятница          |  |        |       |       |        |         |     |
| Завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                 | 250    | 7,2   | 8,1   | 24,62  | 200,25  | 139 |

|                            |                                     |      |       |       |        |         |       |
|----------------------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
|                            | Кофейный напиток с молоком          | 200  | 2,8   | 2,5   | 13,6   | 88,0    | 465   |
|                            | Бутерброд с джемом                  | 60   | 2,13  | 5,07  | 31,2   | 178,67  | 72    |
|                            | Яблоко                              | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82    |
| Итого за завтрак           |                                     |      | 12,53 | 16,07 | 79,22  | 510,92  |       |
| Обед                       | Суп- пюре из картофеля              | 250  | 5,8   | 5,95  | 17,5   | 145,25  | 131   |
|                            | Макаронные изделия отварные         | 200  | 7,4   | 6,6   | 39,4   | 246,0   | 256   |
|                            | Капуста тушеная                     | 60   | 1,2   | 2,04  | 4,56   | 41,4    | 380   |
|                            | Котлета из птицы припущенная        | 100  | 20,0  | 18,0  | 10,71  | 284,28  | 372   |
|                            | Чай сладкий                         | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38,0    | 457   |
|                            | Хлеб ржаной                         | 40   | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574   |
| Итого за обед              |                                     |      | 38,7  | 33,29 | 97,51  | 837,33  |       |
| полдник                    | Булочка домашняя                    | 60   | 4,2   | 6,7   | 27,8   | 189,0   | 542   |
|                            | Чай сладкий с лимоном               | 200  | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40,0    | 459   |
|                            | Вафли                               | 40   | 1,56  | 12,24 | 25,0   | 216,4   | 580   |
| Итого за полдник           |                                     |      | 6,06  | 19,04 | 62,3   | 445,40  |       |
| Итого за день              |                                     |      | 57,29 | 68,4  | 239,03 | 1793,65 |       |
| Среднее значение за период |                                     |      | 66,10 | 61,12 | 196,26 | 1685,98 |       |
| <b>Неделя вторая</b>       |                                     |      |       |       |        |         |       |
| Понедельник                |                                     |      |       |       |        |         |       |
| завтрак                    | Макаронные изделия отварные с сыром | 250  | 12,87 | 15,5  | 51,5   | 397,5   | 261,0 |
|                            | Бутерброд с маслом                  | 45/5 | 2,29  | 15,74 | 14,29  | 208,57  | 69    |
|                            | Какао с молоком сгущенным           | 200  | 3,2   | 3,6   | 19,2   | 122     | 463   |
| Итого за завтрак           |                                     |      | 18,36 | 34,84 | 84,99  | 728,07  |       |
| Обед                       | Суп картофельный с фрикадельками    | 250  | 17,98 | 15,93 | 7,79   | 242,44  | 123   |
|                            | Плов из птицы отварной              | 200  | 12,3  | 8,2   | 24,8   | 223,0   | 375   |
|                            | Компот из смеси сухофруктов         | 200  | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84      | 495   |

|                  |   |        |       |       |        |         |       |
|------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------|
|                  | Овощи консервированные (огурцы)         | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6     | 149   |
|                  | Хлеб ржаной                             | 40     | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574   |
|                  | Вафли                                   | 30     | 1,17  | 9,18  | 18,75  | 162,3   | 580   |
| Итого за обед    |   |        | 35,73 | 34,07 | 88,5   | 800,74  |       |
| полдник          | Манник                                  | 130    | 7,2   | 6,7   | 40,4   | 251     | 550   |
|                  | Чай сладкий                             | 200    | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457   |
| Итого за полдник |   |        | 7,4   | 6,8   | 49,7   | 289,0   |       |
| Итого за день    |   |        | 61,49 | 75,71 | 223,19 | 1817,81 |       |
| вторник          |   |        |       |       |        |         |       |
| завтрак          | Каша манная молочная жидкая с маслом    | 200/5  | 6,07  | 6,44  | 30,48  | 203,9   | 230,0 |
|                  | Кофейный напиток с молоком сгущенным    | 200    | 2,6   | 3,2   | 19     | 115     | 466   |
|                  | Бутерброд с сыром                       | 40/10  | 7,67  | 10,0  | 11,11  | 165,56  | 63    |
|                  | Апельсин                                | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82    |
| Итого за завтрак |   |        | 16,74 | 20,04 | 70,39  | 528,46  |       |
| Обед             | Суп гороховый                           | 250    | 11,45 | 6,27  | 15,84  | 165,75  | 127   |
|                  | Жаркое домашнему                        | 200    | 25,6  | 19,34 | 25,93  | 380,08  | 328   |
|                  | Чай сладкий с лимоном                   | 200    | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40,0    | 459   |
|                  | Овощи консервированные (капуста)        | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6     | 149   |
|                  | Хлеб ржаной                             | 40     | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574   |
|                  | Сок фруктовый                           | 200    | 1,0   | 0,2   | 20,2   | 86      | 501   |
| Итого за обед    |   |        | 42,03 | 26,57 | 88,53  | 760,83  |       |
| полдник          | Сырники с молоком сгущенным             | 100/15 | 29,6  | 7,8   | 31,9   | 316,0   | 286   |
|                  | Бифилайф                                | 200    | 5,8   | 5,0   | 8,0    | 101     | 470   |
| Итого за полдник |   |        | 35,4  | 12,8  | 39,9   | 417,0   |       |
| Итого за день    |   |        | 94,17 | 59,41 | 198,82 | 1706,29 |       |
| среда            |   |        |       |       |        |         |       |
| завтрак          | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200/5  | 7,28  | 7,26  | 34,85  | 233,76  | 235   |

|                  |  |         |       |       |        |         |     |
|------------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
|                  | Чай с молоком                            | 200     | 1,6   | 1,3   | 11,5   | 64,0    | 460 |
|                  | Бутерброд с маслом, джемом               | 65      | 2,6   | 6,17  | 32,82  | 196,63  | 73  |
|                  | Яблоко                                   | 250     | 1,0   | 1,0   | 24,5   | 110,0   | 82  |
| Итого за завтрак |  |         | 12,48 | 15,73 | 103,67 | 604,39  |     |
| Обед             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 6,95  | 7,15  | 12,27  | 141,25  | 129 |
|                  | Пюре картофельное                        | 200     | 5,4   | 8,0   | 11,6   | 140,0   | 377 |
|                  | Икра свекольная                          | 60      | 0,9   | 2,14  | 5,1    | 43,2    | 53  |
|                  | Рыба припущенная                         | 100     | 17,33 | 0,67  | 1,07   | 80,0    | 296 |
|                  | Сок фруктовый (мультифруктовый)          | 200     | 1,0   | 0,2   | 20,2   | 86,0    | 484 |
|                  | Хлеб ржаной                              | 40      | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
|                  | Вафли                                    | 45      | 2,47  | 9,9   | 28,35  | 211,50  | 580 |
| Итого за обед    |  |         | 36,35 | 28,66 | 94,63  | 784,35  |     |
| полдник          | Творожник песочный                       | 100     | 16,8  | 23,2  | 28,8   | 390,67  | 596 |
|                  | Молоко кипяченое                         | 200     | 5,8   | 5,3   | 9,1    | 107,0   | 469 |
| Итого за полдник |  |         | 22,6  | 28,5  | 37,9   | 497,67  |     |
| Итого за день    |  |         | 71,43 | 72,89 | 236,2  | 1886,41 |     |
| четверг          |  |         |       |       |        |         |     |
| завтрак          | Каша рисовая молочная жидкая с маслом    | 200/5   | 5,03  | 6,52  | 32,18  | 202,93  | 236 |
|                  | Какао с молоком                          | 200     | 3,3   | 2,9   | 13,8   | 94      | 462 |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром                | 40/5/15 | 8,91  | 13,37 | 12,69  | 207,43  | 64  |
|                  | Сок фруктовый                            | 200     | 1,0   | 0,2   | 20,2   | 86      | 501 |
| Итого за завтрак |  |         | 18,24 | 22,99 | 78,87  | 590,36  |     |
| Обед             | Суп картофельный с рыбой                 | 250     | 11,8  | 4,12  | 10,8   | 125,50  | 119 |
|                  | Макаронные изделия отварные              | 200     | 7,4   | 6,6   | 39,4   | 246,0   | 256 |
|                  | Котлета из говядины                      | 100     | 17,6  | 12,3  | 15,0   | 243,0   | 339 |
|                  | Капуста тушеная                          | 100     | 1,2   | 2,04  | 4,56   | 41,4    | 380 |
|                  | Чай сладкий                              | 200     | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40      | 459 |
|                  | Хлеб ржаной                              | 40      | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
| Итого за         |  |         | 41,5  | 25,76 | 95,3   | 778,3   |     |

|                            |  |       |       |       |        |         |     |
|----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| обед                       |  |       |       |       |        |         |     |
| полдник                    | Омлет с сыром                                | 100   | 11,62 | 15,5  | 1,87   | 193,75  | 275 |
|                            | Компот из плодов сушеных (курага, чернослив) | 200   | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 72      | 494 |
| Итого за полдник           |  |       | 11,92 | 15,51 | 19,37  | 255,75  |     |
| Итого за день              |  |       | 71,66 | 64,26 | 193,54 | 1624,41 |     |
| пятница                    |  |       |       |       |        |         |     |
| завтрак                    | Каша «дружба» молочная с маслом              | 200/5 | 5,2   | 6,6   | 27,6   | 190,60  | 229 |
|                            | Кофейный напиток с молоком                   | 200   | 2,8   | 2,5   | 13,6   | 88,0    | 465 |
|                            | Батон  | 40    | 3,0   | 1,16  | 20,56  | 104,4   | 576 |
|                            | Яйцо вареное                                 | 40    | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63,0    | 267 |
|                            | Груша  | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 82  |
| Итого за завтрак           |  |       | 16,13 | 20,61 | 65,61  | 512,49  |     |
| Обед                       | Борщ с капустой свежей с картофелем          | 250   | 5,35  | 7,37  | 6,075  | 112,0   | 95  |
|                            | Рис отварной                                 | 200   | 5,02  | 7,24  | 51,8   | 292,4   | 385 |
|                            | Птица отварная                               | 100   | 16,2  | 12,0  | 0,3    | 174,0   | 366 |
|                            | Овощи свежие (огурцы)                        | 60    | 0,42  | 0,06  | 0,54   | 6,6     | 148 |
|                            | Компот из свежих плодов (яблоки) с-вит       | 200   | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 46      | 486 |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 40    | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |
|                            | Йогурт                                       | 200   | 5,8   | 5,0   | 8,0    | 101,0   | 470 |
| Итого за обед              |  |       | 36,09 | 32,37 | 93,35  | 814,40  |     |
| полдник                    | Колбасные изделия запеченные в тесте         | 100   | 9,9   | 11,1  | 25,8   | 242,0   | 536 |
|                            | Чай с сахаром «канди»                        | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 457 |
| Итого за полдник           |  |       | 10,1  | 11,2  | 35,1   | 280,0   |     |
| Итого за день              |  |       | 62,32 | 64,18 | 194,56 | 1606,99 |     |
| Среднее значение за период |  |       | 72,21 | 67,29 | 209,26 | 1728,38 |     |

