



Утверждаю

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Русскошойская средняя общеобразовательная школа»

/А.Э. Репин /

«09» января 2025г.

**Перспективное 10-ти дневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Русскошойская средняя общеобразовательная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	20	0	0,16	14,5	132	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн.	200	6,8	12,2	47	326	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
	Итого		9,7	13,0	100,8	657	24,1%							
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	6,1	5,6	22,3	168	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	с мясом куриным (цыплята)	20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3
487	Куры отварные	100	19,0	7,4	2,4	146	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148	18,7	1,44
520	Картофельное пюре с маслом сливочн.	200	4,2	9,0	29,2	218	0	32,4	0,02	0	53,8	127,6	43,2	1,4
	Д/г капуста квашеная	100	0,16	0	0,79	23	1,3	33,0	0,1	0	4,8	3,9	4,0	3,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	40	3,45	0,6	21,2	88	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Итого		41,3	24,8	136,9	885	32,5%							
	Итоги за 1 день		51,0	37,8	237,7	1542								

2-й день	Завтрак													
1	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
315	Запеканка творожная	250	31,0	27,7	12,8	256	0,03	0,4	0,05	0	103,1	154,5	19,7	0,4
	Печенье без наполнителя	35	1,5	2,35	14,9	166	0,03	0	0	0	0	11,6	36,0	8,0
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,48	14,58	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Итого		42,0	39,2	57,5	686	25,1%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	Со сметаной	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
457	Гуляш из говядины	100	13,8	14,3	4,4	182	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом слив.	200	2,4	4,0	25,6	152	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
536	доп. гарнир: свекла тушеная	100	6,0	13,3	40,0	200	0,04	1,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,45	0,6	21,2	88	0,06	0	0	0	6,9	25,5	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Итого		32,7	38,9	166,4	967	35,1%							
	Итого за 2 день		74,7	78,1	223,9	1653								
3-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,07	0	0,03	0	9,6	39,3	7,87	0,4
302	Каша вязкая молочная рисовая с маслом слив.	250	3,6	10	39,5	271	0,07	0	0,03	0	9,6	39,3	7,87	0,4
638	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,16	72	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Фрукты свеж. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	60	0	0		23	13	0,3
	Итого		14,9	18,6	114,7	651	24,0%							
	Обед													
110	Борщ из св. капусты	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
	Котлеты паровые (курица)	120	12,4	9,0	12,1	181	13,6	0,13	0,06	0	43,7	125,2	23,9	6,3
	Гречка отварная с маслом	200	11,1	14,3	54,8	308	25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6
515	д/г кукуруза. конс. отвар.	100	4,3	0	22,3	58	10	10,5	0,35	5	31	0	0	0,06
638	Компот из плодов или ягод (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		40,6	30,6	172,7	963	35,0%							
	Итого за 3 день		55,5	49,2	287,4	1614								

4-й день	Завтрак													
96	Масло сливочное порциями	20	0	0,16	14,5	132	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
160	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0	0	152,8	129,9	20,7	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Конфеты шоколадные	40	27,6	14,28	20,96	220	0,005	0	0	0	19,9	24,1	6,7	0,5
	Итого		12,6	22,5	89,7	671	24,6%							
	Обед													
138	Суп картоф.с крупой, с мясом куриным	250	6,2	7,7	18,3	190	0	10,6	0	0	45,3	26,4	47,4	1,27
413	Рыба отварная	100	21,5	1,1	0	138	0,09	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	0	32,4	0,02	0	53,8	127,6	43,2	1,4
	д/г капуста квашенная	100	0,16	0	0,79	23	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		41,0	22,8	126,0	837	31,0%							
	Итого за 4 день		53,6	45,3	215,7	1508								
5-й день	Завтрак													
719	Пельмени (п/ф) отварные с маслом сливочным	200	18,3	24,7	22,8	434	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,02	0	0	0	0,2	0	0	0
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	80	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,38	9,24	8,48	66	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Итого		23,1	34,4	69,2	688	25,0%							
	Обед													
132	Рассольник«Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
443	Плов из говядины	250	5,28	9,44	20,2	285	0,12	0	6,0	0	0	26,6	26,5	6,4
536	д/г свекла тушеная	100	6,0	13,3	40,0	200	0,04	1,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
631	Компот из свеж.плод.(ябл.)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	12,72	88	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		21,4	30,0	158,2	967	35,1%							
	Итого за 5 день		44,5	64,4	227,4	1655								

6-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	40	2,4	6,2	42,0	118	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
302	Каша вязкая молоч. пшеничная с маслом слив.	250	6,0	8,1	33,2	237	0,06	0,8	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,38	9,24	8,48	96	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Итого		10,4	24,0	108,5	578	21,3%							
	Обед													
140	Суп карт. с макарон. изд.	270	3,1	2,7	22,7	130	1,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	140
	С мясом (цыплята)	20	3,3	1,7	0,1	22	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
436	Жаркое по домашнему (говядина)	250	34,7	16,2	10,0	330	0,16	45,4	0,08	0	65,2	98,6	43,2	224
576	д/г огурцы соленые	100	23,3	0	1,1	80	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	60	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		73,2	21,8	103,5	806	30,1%							
	Итого за 6 день		83,6	45,8	212,0	1384								
7-й день	Завтрак													
	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	7,2	11,5	39,6	300	0,25	0	0,2	0	16,8	141,6	51,8	1,6
	Какао с молоком сгущ.	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119,3	109,4	20,6	0,7
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	0,6	19,5	4,2	0,33
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	80	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Итого		16,4	16,0	94,9	666	24,4%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	с мясом (говядина)	20	3,3	1,7	0,1	44	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
500	Биточки паровые (птица)	120	12,4	9,0	12,1	181	13,6	0,13	0,06	0	43,7	125,2	23,9	6,3
511	Рис отварной с маслом	200	2,4	4,0	25,6	152	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
515	д/г кукуруза консер. отв.	100	4,3	0	22,3	58	10	10,5	0,35	5	31	0	0	0,06
638	Компот из плодов или ягод(курага)	200	0,12	0	31,6	146	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21	0,64
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		33,5	22,1	156,6	874	32,1%							
	Итого за 7 день		49,7	38,1	251,5	1540								

8-й день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	250	7,5	11,6	38,6	300	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
337	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	35	1,38	9,24	8,48	66	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Итого		16,7	26,1	86,7	628	23,1%							
	Обед													
139	Суп картоф. с горохом	250	6,1	5,6	22,3	168	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	С мясом (цыплята)	20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
437	Гуляш из говядины	100	13,8	14,3	4,4	182	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
332	Макар.изд.отвар. с маслом	200	6,8	12,2	47,0	326	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
536	д/г свекла тушеная	100	6,0	13,3	40,0	200	0,04	1,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	61,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	4,14	0,72	16,96	44	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	19,44	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		36,8	32,6	163,8	967	35,1%							
	Итого за 8 день		53,5	58,7	250,5	1592								
9-й день	Завтрак													
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	0,13	1,6	0,01	0	153,5	163,1	40,0	0,8
	Печенье без наполнителя	30	3,75	5,9	37,2	125	0,04	0	0	0	14,5	45,0	10,0	1,05
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	96	0,035	0	0	0	0,6	19,5	4,2	0,33
	Итого		19,4	22,7	89,9	577	21,2%							
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135	0,13	17,5	0,02	0	80,0	0,09	23,8	1,0
	с мясом (говядина) со сметаной	20	3,3	1,7	0,1	44	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,0	3,9	4,2	179	0,08	5,4	0	0	38,0	162,1	44,6	0,9
520	Карт. пюре с маслом	200	4,2	9,0	29,2	218	0	32,4	0,02	0	53,8	127,6	43,2	1,4
	д/г капуста квашенная.	100	0,16	0	0,79	23	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
638	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	16,96	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	14,58	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		27,5	20,4	109,8	925	34,0%							
	Итого за 9 день		46,9	43,1	199,7	1502								

10-й день	Завтрак													
358	Сырники из творога с маслом сливочным	270	25,0	21,0	31,4	336	0,24	2,0	0,016	0	251,6	416,8	53,0	0,12
2	Бутерброд с повидлом	40	2,4	6,2	42,0	118	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119,3	109,4	20,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Итого		32,6	31,3	108,5	698	25,1%							
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты(цыплята)	270	2,16	5,6	14,1	115	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	10
492	Плов из курицы	250	6,6	6,5	15	150	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
576	Д/г огурцы соленые	100	23,3	0	1,1	80	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	4,14	0,71	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Вафли	80	2,56	2,24	32,0	328	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
	Итого		43,5	15,5	131,8	939	34,5%							
	Итого за 10 день		76,1	46,8	240,3	1637								

Ответственный за составление:  Крылова М.А.