



Утверждаю

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Русскошойская средняя общеобразовательная школа»

/А.Э. Репин /

« 02 » *сентября* 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 7 лет до 11 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	Ca	P	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.	170	5,8	10,3	39,9	277	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	20	2,28	0,24	14,58	48	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		8,68	11,1	93,7	584	24,8%							
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	230	5,6	5,1	20,5	154	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 (голень)	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.	150	3,15	6,75	21,9	164	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 сухофруктв	200	0,6	0	31,8	124	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	20	3,45	0,6	21,2	44	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,16	48	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Итого		39,7	22,0	127,7	725	31,0%							
	Итого за 1 день		48,3	33,1	221,4	1309								

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	200	11,2	10,0	10,3	179	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	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Итого		15,7	13,2	64,8	585	24,8%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	240	1,9	4,03	9,6	84	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	90	12,5	12,9	4,01	164	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом слив.	150	1,8	3,0	19,2	114	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	11,6	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	20	3,45	0,6	21,2	44	0,06	0	0	0	6,9	25,5	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,16	48	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Итого		30,7	36,3	159,2	817	34,7%							
	Итого за 2 день		46,4	49,5	224,0	1402								
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.	200	2,9	8,0	31,6	217	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		14,2	16,5	106,8	597	25,0%							
	Обед													
110	Борщ из св. капусты	220	2,0	5,2	13,1	94	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)	90	9,3	6,75	9,1	136	13,6	0,13	0,06	0	43,7	125,2	23,9	6,3
	Гречка отварная с маслом	150	8,4	10,8	41,2	231	25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6
515	д/г кукуруза консер. отв.	60	2,6	0	13,4	35	0	4,8	0	0	50,0	0	0	0
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	20	4,14	0,72	25,44	44	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,16	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		41,5	29,5	155,6	795	34,0%							
	Итого за 3 день		55,7	46,0	262,4	1392								

[illegible]

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.	170	5,1	6,9	28,2	202	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	20	1,38	9,24	8,48	48	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Итого		9,4	22,7	103,4	498	21,0%							
	Обед													
140	Суп карт. с макарон. изд.	230	2,7	2,3	19,2	110	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)	200	20,85	9,75	6,0	264	0,16	45,4	0,08	0	65,2	98,6	43,2	224
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	48	0	0	0	0	6,25	5,0	0	0,75
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	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		35,9	14,9	68,8	688	30,2%							
	Итого за 6 день		45,3	37,6	172,2	1186								
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	200	5,8	9,2	31,8	240	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	20	4,56	0,24	14,58	48	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		15,0	13,7	87,1	582	24,7%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	220	1,7	3,7	3,8	77	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)	90	9,3	6,75	9,1	136	13,6	0,06	0	0	43,7	125,2	23,9	6,3
511	Рис отварной с маслом	150	1,8	3,0	19,2	114	0,03	0	0,2	0	3,4	55,3	18,0	0,4
515	д/г кукуруза консер. отв.	60	2,6	0	13,4	35	0	4,8	0	0	50,0	0	0	0
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	30	4,14	0,72	25,44	66	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,16	72	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		27,8	18,3	137,0	711	30,2%							
	Итого за 7 день		42,8	32,0	169,0	1293								

8-й день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	6,0	9,3	30,9	240	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		15,2	23,7	79,0	568	24,2%							
	Обед													
139	Суп картоф. с горохом	230	5,6	5,1	20,5	154	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	90	7,0	3,3	2,0	164	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
332	Макар.изд.отвар. с маслом	150	5,1	9,1	35,2	244	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		36,3	33,7	166,0	876	35,0%							
	Итого за 8 день		51,5	57,4	245,0	1444								
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	23,8	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	20	2,28	0,24	14,58	48	0,035	0	0	0	0,6	19,5	4,2	0,33
	Итого		19,4	22,7	90,7	529	23,0%							
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	230	2,7	4,1	18,4	124	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	150	3,15	6,75	21,9	164	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	1,3	33,0	0,1	0	4,8	3,9	4,0	3,3
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	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	14,58	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Итого		26,2	17,6	112,7	768	33,0%							
	Итого за 9 день		45,6	40,3	203,4	1297								

10-й день	Завтрак													
358	Сырники из творога с маслом сливочным	250	23,2	19,5	29,1	390	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	20	1,52	0,16	9,72	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Итого		29,6	26,7	85,2	604	25,0%							
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты(цыплята)	250	2,0	5,2	13,1	250	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	10
492	Плов из курицы	200	5,3	5,2	12	120	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
576	Д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	48	0	0	0	0	6,25	5,0	0	0,75
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	44	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,16	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Вафли	60	2,56	2,24	32,0	228	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
	Итого		18,7	13,8	154,7	820	34,8%							
	Итого за 10 день		48,3	40,5	239,9	1424								

Ответственный за составление: *Лет* - Крылова М.А.