

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ  
« Помарская СОШ» Н.В.Павлова

*Н.В. Павлова*

*01 февраля* 2022 г.



Примерное 10-дневное меню  
МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа»

### День 1

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
	<b>Итого</b>			<b>15.71</b>	<b>13.37</b>	<b>53.23</b>	<b>17.97</b>	<b>15.21</b>	<b>61.64</b>	<b>499.3</b>	<b>563.6</b>	
	<b>обед</b>											
1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200\25	250\25	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	148
2	Макаронные изделия отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>27.92</b>	<b>26.84</b>	<b>112.0</b>	<b>30.12</b>	<b>29.24</b>	<b>122.1</b>	<b>748.4</b>	<b>822</b>	
	<b>Итого</b>			<b>43.63</b>	<b>40.21</b>	<b>165.23</b>	<b>48.09</b>	<b>44.45</b>	<b>183.74</b>	<b>1247.7</b>	<b>1385.6</b>	

**День 2**

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	4.4	5.3	19.7	5.8	7.03	26.2	171.8	229.0	177
2	Сок фруктовый	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
4	Батон	40	40	2.9	2.2	20.5	2.9	2.2	20.5	100.0	100.0	3
5	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукты \ яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	<b>Итого</b>			<b>14.0</b>	<b>20.3</b>	<b>73.5</b>	<b>15.4</b>	<b>22.03</b>	<b>80.0</b>	<b>566.8</b>	<b>624.0</b>	
	<b>обед</b>											
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200\ 18	250\ 26	6.9	6.7	16.4	8.6	8.4	20.5	149.6	187.0	187
2	Жаркое по- домашнему	200	230	19.7	17.8	22.0	22.7	20.5	27.5	277.4	319.0	394
3	Сельдь с луком	30	50	4.6	3.33	31.4	7.6	5.55	52.3	39.4	66.0	83
4	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5

				<b>37.62</b>	<b>30.63</b>	<b>137.1</b>	<b>45.32</b>	<b>37.85</b>	<b>136.2</b>	<b>747.4</b>	<b>853.0</b>	
	<b>Итого</b>			<b>51.62</b>	<b>50.93</b>	<b>210.6</b>	<b>60.72</b>	<b>59.88</b>	<b>216.2</b>	<b>1314.2</b>	<b>1477.0</b>	

№		Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Номер
---	--	--------------	------------------	----------------	-------

				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	<b>завтрак</b>											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.5	6.2	25.1	6.0	8.2	33.4	178.5	238.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукты \ груша	150	150	0.6	0	15.4	0.6	0	15.4	70.8	70.8	420
	<b>Итого</b>			<b>12.14</b>	<b>12.1</b>	<b>71.78</b>	<b>14.14</b>	<b>14.6</b>	<b>81.78</b>	<b>490.3</b>	<b>568.8</b>	
	<b>обед</b>											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200\22	250\27	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра кабачковая	30	50	0.6	2.7	2.3	1.0	4.5	3.8	35.7	59.5	121
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>30.3</b>	<b>29.3</b>	<b>122.5</b>	<b>34.58</b>	<b>35.21</b>	<b>134.0</b>	<b>782.5</b>	<b>889.4</b>	
	<b>Итого</b>			<b>42.44</b>	<b>41.4</b>	<b>194.28</b>	<b>48.72</b>	<b>49.81</b>	<b>215.78</b>	<b>1272.8</b>	<b>1458.2</b>	

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	<b>завтрак</b>											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \мандарин	150	150	1.2	0	11.3	1.2	0	11.3	60.0	60.0	420
	<b>Итого</b>			<b>23.65</b>	<b>20.1</b>	<b>78.72</b>	<b>30.26</b>	<b>26.46</b>	<b>92.62</b>	<b>450.4</b>	<b>541.7</b>	
	<b>обед</b>											
1	Щи на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	120
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Рыба припущенная	100	100	16.9	9.56	0.31	16.9	9.56	0.31	153.0	153.0	245
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>31.81</b>	<b>25.68</b>	<b>94.25</b>	<b>33.72</b>	<b>28.67</b>	<b>102.81</b>	<b>684.9</b>	<b>747.0</b>	
	<b>Итого</b>			<b>55.46</b>	<b>45.78</b>	<b>172.97</b>	<b>63.58</b>	<b>55.13</b>	<b>191.63</b>	<b>1135.3</b>	<b>1268.7</b>	

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	<b>завтрак</b>											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.3	4.0	24.5	5.67	5.28	32.6	168.0	224.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйца вареные	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
	<b>Итого</b>			<b>15.4</b>	<b>20.1</b>	<b>71.2</b>	<b>17.09</b>	<b>21.68</b>	<b>80.7</b>	<b>605.8</b>	<b>677.0</b>	
	<b>обед</b>											
1	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	250	0.82	0.83	15.2	5.75	6.75	19.0	126.6	158.2	129
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.9	101.7	122.0	464
3	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100	100	14.7	13.5	15.2	14.7	13.5	15.2	153.0	153.0	423
4	Чай с лимоном	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>26.24</b>	<b>23.88</b>	<b>116.1</b>	<b>32.07</b>	<b>31.15</b>	<b>124.4</b>	<b>644.3</b>	<b>696.2</b>	
	<b>Итого</b>			<b>41.64</b>	<b>43.98</b>	<b>187.3</b>	<b>49.16</b>	<b>52.83</b>	<b>205.1</b>	<b>1250.1</b>	<b>1373.2</b>	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукты \апельсин	250	250	2.0	0	20.25	2.0	0	20.25	108.0	108.0	420
	<b>Итого</b>			<b>17.68</b>	<b>15.23</b>	<b>66.65</b>	<b>19.58</b>	<b>17.13</b>	<b>72.25</b>	<b>511.8</b>	<b>556.6</b>	
	<b>обед</b>											
1	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1.74	2.27	11.43	2,18	2,84	14,29	73.2	91,50	153
2	Каша пшеничная	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	257
3	Сардельки паровые	100	100	17.0	14.7	4.0	17.0	14.7	4.0	132.0	132.0	401
4	Кисель из концентратов	200	200	0	0	30.6	0	0	30.6	118.0	118.0	591
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>29.86</b>	<b>25.97</b>	<b>117.23</b>	<b>31.3</b>	<b>27.74</b>	<b>127.09</b>	<b>701.0</b>	<b>763.5</b>	
	<b>Итого</b>			<b>47.54</b>	<b>41.2</b>	<b>183.88</b>	<b>50.88</b>	<b>44.87</b>	<b>199.34</b>	<b>1212.8</b>	<b>1320.1</b>	



День 7

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>												
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	200\10	3.4	3.05	23.0	4.52	4.07	30.6	147.0	196.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукт\яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
<b>Итого</b>				<b>12.5</b>	<b>10.8</b>	<b>65.8</b>	<b>13.92</b>	<b>12.1</b>	<b>74.8</b>	<b>482.4</b>	<b>546.6</b>	
<b>обед</b>												
1	Борщ на курином бульоне	200	250	8.4	8.0	16.4	10.5	10.0	20.5	95.6	119.5	110
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.8	101.7	122.0	464
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Капуста квашеная	50	50	0.6	0	5.7	0.6	0	5.7	46.7	46.7	81
5	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
<b>Итого</b>				<b>31.36</b>	<b>30.69</b>	<b>121.7</b>	<b>62.46</b>	<b>34.04</b>	<b>130.2</b>	<b>722.0</b>	<b>766.2</b>	
<b>Итого</b>				<b>43.86</b>	<b>41.49</b>	<b>187.5</b>	<b>76.58</b>	<b>46.14</b>	<b>209.9</b>	<b>1204.4</b>	<b>1335.8</b>	

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150\10	200\10	0.8	4.8	20.3	5.39	6.38	27.13	172.5	230.0	257
2	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Батон	40	40	2.9	1.2	20.5	2.9	1.2	20.5	100.0	100.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйцо вареное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Фрукты \ мандарин	100	100	0.8	0	7.5	0.8	0	7.5	40.0	40.0	420
	<b>Итого</b>			<b>10.6</b>	<b>18.8</b>	<b>66.9</b>	<b>15.19</b>	<b>20.38</b>	<b>73.73</b>	<b>538.5</b>	<b>596.0</b>	
	<b>обед</b>											
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	5.7	4.8	17.8	7.15	5.95	22.3	185.6	232.0	138
2	Рис отварной	150	180	3.8	6.2	38.6	4.56	7.44	46.32	190.0	228.0	465
3	Птица отварная	100	100	18.1	18.62	0.36	18.1	18.62	0.36	185.0	185.0	432
4	Икра кабачковая	30	30	0.6	2.7	2.3	0.6	2.7	2.3	35.7	35.7	121
5	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>34.22</b>	<b>35.12</b>	<b>109.96</b>	<b>36.43</b>	<b>39.51</b>	<b>122.18</b>	<b>811.3</b>	<b>895.7</b>	
	<b>Итого</b>			<b>44.82</b>	<b>53.92</b>	<b>176.86</b>	<b>51.62</b>	<b>59.89</b>	<b>195.91</b>	<b>1349.8</b>	<b>1491.7</b>	

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Каша рисовая молочная с маслом	150\10	200\10	2.3	3.05	21.8	3.09	4.07	29.1	145.5	194.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукт\груша	180	180	0.72	0	18.5	0.72	0	18.5	92.0	92.0	420
	<b>Итого</b>			<b>10.06</b>	<b>8.95</b>	<b>71.58</b>	<b>11.35</b>	<b>10.47</b>	<b>80.58</b>	<b>478.5</b>	<b>546.0</b>	
	<b>обед</b>											
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	120
2	Макароны запеченные с сыром	200	180	8.41	12.47	33.79	5.6	0.7	40.0	163.3	196.0	276
3	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
4	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
5	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>29.2</b>	<b>16.9</b>	<b>115.6</b>	<b>31.3</b>	<b>18.2</b>	<b>125.4</b>	<b>727.9</b>	<b>790.0</b>	
	<b>Итого</b>			<b>39.26</b>	<b>25.85</b>	<b>187.18</b>	<b>42.65</b>	<b>28.67</b>	<b>205.98</b>	<b>1206.4</b>	<b>1336.0</b>	

**День 10**

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	<b>Итого</b>			<b>23.05</b>	<b>20.1</b>	<b>82.12</b>	<b>29.66</b>	<b>26.46</b>	<b>96.02</b>	<b>459.4</b>	<b>550.7</b>	
	<b>обед</b>											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	13.6	11.8	3.2	17.0	14.7	4.0	105.6	132.0	401
4	Кофейный напиток с молоком	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	636
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				<b>33.18</b>	<b>30.27</b>	<b>117.24</b>	<b>35.34</b>	<b>33.11</b>	<b>127.9</b>	<b>733.4</b>	<b>807.0</b>	
	<b>Итого</b>			<b>56.23</b>	<b>50.37</b>	<b>199.36</b>	<b>66.4</b>	<b>59.57</b>	<b>229.47</b>	<b>1192.8</b>	<b>1396.7</b>	