

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

В.Ф.Галкин

« ____ » _____ 2023 г

**10- дневное меню и пищевая ценность блюд, приготавливаемых в столовой
ГБОУ Республики Марий Эл «Верхушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и стар

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54	Каша рисовая с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197
79	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
85	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Всего:	555	15,58	27,41	126,49	704,8
Обед						
15	Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	5,49	5,25	16,33	134,75
27	Гуляш из говядины	75/75	20,85	9,75	6,0	192
38	Гречка отварная с маслом	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0
45	Горошек консервир.	100	5,0	0,2	8,4	55
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	980	40,75	24,85	121,38	952,75
Полдник						
88	Плюшка	90	7,0	4,2	47,1	255
65	Сок яблочный	200	0,8	0	21,2	88

	Всего:	290	7,8	4,2	68,3	343
	Ужин					
61	Рыба отварная	100	73,3	6,3	0	81,05
32	Картофель тушёный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260
66	Компот из изюма	200	0,44	0	27,8	113
1	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106
1	Хлеб пшеничный	40	0,26	19,74	19,74	95
	Всего	600	82,14	40,86	95,72	655,05
	II Ужин					
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	На день	2625	151,87	103,72	420,09	2772,6

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,39	6,38	27,13	187
72	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44
	Всего:	600	18,62	15,11	75,16	516
Обед						
23	Суп картофельный с макар. изделия с мясом птицы	250/20	2,69	2,86	17,14	104,75
30	Курица отварная	100	12,7	17,2	0,5	244
35	Макаронные изделия отварные	200	77,0	8,2	47	217
44	Кукуруза консервированная	100	2,88	0,34	8,4	55
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	920	99,02	29,1	117,49	821,75
Полдник						
90	оладьи	90	6,84	6,09	41,6	249
65	Сок грушевый	200	0,8	-	21,2	88
	Всего:	380	7,92	6,09	62,8	337
Ужин						
29	Тефтели из говядины в соусе	50/50	13,8	16,4	13,1	276
39	Каша перловая рассыпчатая	180	2,47	2,79	33,74	197
70	Кисель из плодов и ягод	200	0	0	28	120
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего	560	21,96	19,93	107,95	519
П.Ужин						
63	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169
	Всего	200	6,0	12,0	8,2	169
	На день	2660	153,52	82,23	371,6	2362,75

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7	Запеканка из творога со сметаной	200/20	35,5	24,2	36,8	506
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего:	535	48,39	33,44	96,21	883
	Обед					
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/20	1,8	5,0	7,9	90
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	130,3
36	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
49	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4,0	37
42	Икра свекольная	100	2,24	4,6	12,4	100
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	970	30,76	43,57	139,67	865,9
	Полдник					
82	Ватрушка с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232
65	Сок персиковый	200	1,0	0	27,4	110
	Всего:	290	5,56	3,12	78,5	342
	Ужин					
34	Ленивые голубцы	280	22,1	14,3	31,4	341
73	Чай с лимоном	200/4,5	0,09	0,01	9,5	39
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего	564,5	27,88	15,05	74,01	546
	II Ужин					
83	груши	200	0,6	0	17,2	76
	Всего	200	0,6	0	17,2	76
	На день	2599,5	113,19	95,18	405,59	2712,9

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Каша манная с маслом	200/10	6,21	7,47	25,09	192
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
87	печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4
	Всего:	555	18,93	13,36	112,68	643,4
	Обед					
12	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	1,8	4,9	10,9	104
60	Рыба жаренная	100	71,48	6,75	16,2	94,43
37	Картофельное пюре с маслом	200/10	4,34	12,8	25,2	242
47	Капуста квашеная	100	1,1	0	2,85	22
71	Компот из свежих груш	200	0,2	0,12	24,1	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	930	82,47	25,07	99,9	663,43
	Полдник					
93	Пирожки с повидлом	75	3,8	2,6	42,6	193,4
65	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Всего:	275	4,4	3,0	75,2	329,8
	Ужин					
31	Плов из птицы	250	24,1	20,2	42,7	448
77	Чай с вареньем	200/17	0,11	0	9,11	37
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего	547	29,9	20,94	84,92	651
	2Ужин:					
63	Йогурт	200	6,0	12,0	8,2	169
	Всего	200	6,0	12,0	8,2	169
	На день	2507	143,2	76,37	395,9	2540,03

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
57	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,5	23,5	181
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	555	19,47	15,3	84,14	558
	Обед					
16	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	2,1	5,1	16,6	121
25	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421
41	Помидоры соленые	100	0,7	-	1,9	12,0
94	Компот из свежих мандарин	200	0,8	-	45,8	182
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	870	30,25	31,4	108,65	839
	Полдник					
89	Булочка домашняя	100	6,5	11,2	48,5	322
65	Сок апельсиновый	200	0,2	0	3,8	105,6
	Всего:	300	6,7	11,2	84,3	427,6
	Ужин					
8	Картофельная запеканка с мясом	280	12,3	10,85	3,53	222,8
76	Чай без сахара	200	0,2	0	35,8	2
84	Конфеты шоколадные	60	3,2	20,8	33,2	328
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	всего	620	21,39	32,39	105,64	718,8
	II Ужин					
83	Апельсины	200	1,8	0	16,2	76
	Всего	200	1,8	0	16,2	76
	На день	2545	79,61	90,29	398,93	2619,4

День; первый

Неделя: вторая

Возрастная категория – 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54	Каша рисовая с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197
79	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
85	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Всего:	555	15,58	14,81	126,49	704,8
	Обед					
13	Суп картофельный с крупой с мясом	250/20	1,98	2,74	14,58	90,75
28	Гуляш из говядины	75/75	20,85	9,75	6,0	198
38	Гречка отварная с маслом	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0
45	Горошек консервированный	100	5,0	0,2	8,4	55
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	980	42,73	27,59	119,63	908,75
	Полдник					
89	Плюшка	90	7,0	4,2	47,1	255
65	Сок яблочный	200	0,8	0	21,2	88
	Всего:	290	7,8	4,2	68,3	343
	Ужин					
30	Курица отварная	100	12,7	17,2	0,5	244
33	Рагу из овощей	205	3,12	14,5	19,1	220
66	Компот из изюма	200	0,44	0	27,8	113
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	555	19,81	32,2	68,05	680
	II Ужин					
63	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	Всего на день	2580	91,52	85,2	390,67	2753,55

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,39	6,38	27,13	187
72	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44
	Всего:	600	18,62	15,11	75,16	516
	Обед					
17	Суп из овощей с мясом	250/20	2,2	4,4	12,4	99
10	Котлета куриная	100	15,7	16,1	16,7	273
35	Макаронные изделия отварные	200	77,0	8,2	47	217
44	Кукуруза консервированная	100	2,88	0,34	8,4	55
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	920	101,53	29,54	128,95	845
	Полдник					
90	оладьи	90	6,84	6,09	41,6	249
65	Сок грушевый	200	0,8	-	21,2	88
	Всего:	380	13,9	15,2	93,1	337
	Ужин					
59	Тефтели рыбные	105	9,66	8,93	13,15	149,06
39	Каша перловая рассыпчатая	180	2,47	2,79	33,74	197
70	Кисель из плодов и ягод	200	0	0	28	120
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего	564	17,82	12,46	108	632,06
	II Ужин					
63	Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	Всего	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	На день	2664	157,47	84,67	413,41	2752,06

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7	Запеканка из творога со сметаной	200/20	35,5	24,2	36,8	506
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего:	535	48,39	33,44	96,21	883
	Обед					
19	Суп крестьянский с крупой с мясом	250/20	2,3	3,0	13,1	92,5
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	130,3
36	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
49	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4,0	37
42	Икра свекольная	100	2,24	4,6	12,4	100
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	970	31,26	41,57	144,87	868,4
	Полдник					
82	Ватрушка с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232
65	Сок персиковый	200	1,0	0	27,4	110
	Всего:	290	5,56	3,12	78,5	342
	Ужин					
31	Плов из птицы	250	24,1	20,2	42,7	448
73	Чай с лимоном	200/4,5	0,09	0,01	9,5	39
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
	Всего	534,5	29,8	20,95	85,31	653
	II Ужин					
83	Бананы свежие	200	3,0	0	42	190
	Всего	200	3,0	0	42	190
	На день	2519,5	119,21	100,48	477,89	3078

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9 день						
Завтрак						
56	Каша манная с маслом	200/10	6,21	7,47	25,09	192
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
87	печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4
Всего:		555	18,93	13,36	112,68	643,4
Обед						
23	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	7,17	5,59	16,68	145,8
62	Котлета рыбная	100	13,0	8,8	15,2	196
37	Картофельное пюре с маслом	200/10	4,34	12,8	25,2	242
47	Капуста квашеная	100	1,1	0	2,85	22
71	Компот из свежих груш	200	0,2	0,12	24,1	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
Всего		930	29,36	27,81	104,68	806,8
Полдник						
93	Пирожки с повидлом	75	3,8	2,6	42,6	193,4
65	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Всего:		275	4,4	3,0	75,2	329,8
Ужин :						
25	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421
77	Чай с вареньем	200/17	0,11	0	9,11	37
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
Всего		547	28,9	26,54	65,92	624
II Ужин						
83	груши	200	0,8	0	20,6	92
Всего		200	0,8	0	20,6	92
На день		2527	83,89	72,71	394,08	2579,4

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
10 день						
Завтрак						
58	Суп молочный с рисом	250	6,2	7,9	23,2	188
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
Всего:		555	18,37	16,7	83,84	565
Обед						
22	Рассольник домашний с мясом	250/20	2,1	5,1	16,6	121
24	Плов из говядины	250	27,5	28,2	43,4	537
41	Помидоры соленые	100	0,7	-	1,9	12,0
94	Компот из свежих мандарин	200	0,8	-	45,8	182
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
Всего:		870	34,65	34,0	128,35	955
Полдник						
89	Булочка домашняя	100	6,5	11,2	48,5	322,0
65	Сок апельсиновый	200	0,2	-	35,8	105,6
Всего:		300	6,7	11,2	84,3	427,6
Ужин						
8	Картофельная запеканка с мясом	280	12,3	10,85	3,53	222,8
76	Чай без сахара	200	0,2	0	35,8	2
72	Конфеты шоколадные	60	3,2	20,8	33,2	328
1	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,37	71
1	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,74	95
Всего		620	21,39	32,39	105,64	718,8
II Ужин						
63	Йогурт	200	3,0	6,0	4,1	84
Всего		200	3,0	6,0	4,1	84
На день		2545	84,11	100,29	406,23	2750,40

