

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Поросозерская средняя общеобразовательная школа»
Республика Карелия, Суоярвский район, п. Поросозеро, ул. Комсомольская, д.9 тел.
8-814-57-3-32-43

Утверждаю:



Директор школы:

Щербакова Е.Г.

Согласовано: _____

**Примерное меню на 10 дней для учащихся
МОУ «Поросозерская СОШ»
12 лет и старше**

2022г-2023г

**1-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.п. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.С а	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.М g	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша геркулесовая	200	6,53	7,03	37,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	67
Батон с маслом	1/40	3,16	8,4	20,00	170,8	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	41
						0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
итого		9,81	15,43	69,82	464,36	0,2	5,51	0,08	1,68	124,73	159,89	35,33	3,26	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.п. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.С а	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.М g	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,08	22,83	69,89	19,09	1,13	206
Макаронотварные	200	5,52	5,295	35,32	211,09	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Гуляш мясной	100	15,05	14,9	5,3	210,18	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	401
компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		24,44	34,285	130,085	897,515	0,44	15,93	0,51	2,54	137,29	423,30	124,58	7,76	
Итого за 1 день		35,74	48,665	243,965	1531,515	0,64	21,44	0,59	4,22	262,02	583,19	159,91	11,02	

**2-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Омлет	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0,00	0,18	3,28	76,44	165,62	12,74	1,82	438
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	41
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
итого		12,93	24,33	33,86	416,72	0,15	0,00	0,2	3,32	137,73	358,82	62,24	0,12	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп рыбный	250	9,57	4,48	13,3	131,8	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,80	33,4	1,16	73
Пюре картофельное	200	4,8	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,00	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	694
Котлета мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,09				33,42	150,1	28,1	1,41	10
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Огурец порц.	50	0,4	0,05	1,25	6,9	0	0	0	0,05	11	35	6,9	0,5	15
итого		30,79	46,03	141,60	957,88	0,53	35,25	34,39	4,28	198,52	466,19	249,73	8,66	
Итого за 2-й день		43,72	70,36	175,46	1374,6	0,68	32,25	34,59	7,6	336,25	825,01	311,97	8,78	

3-день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша манная на молоке	200	6,53	7,03	37,78	244,92	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35	390
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20,00	170,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	41
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64									943
Итого завтрак		9,81	15,43	69,82	69,82	0,09	0,07	0,09	0,06	248,38	340,98	41,51	1,6	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп щи	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,13	10,12	0,24	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13	186
Рис отварной	200	3,88	5,08	37,77	225,18	0,17	10,3	0,39	3,18	100,56	204,08	53,13	3,06	192
тефтели мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75									286
Компот	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	186
Итого		22,77	36,84	130,86	926,32	0,39	20,32	0,63	3,42	158,49	406,21	116,06	7,01	
Итого за 3-й день		57,76	49,64	162,79	1261,29	0,49	20,39	0,72	3,48	406,87	747,19	157,57	8,61	

**4-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Вареники ленивые творожные	120	25,67	16,29	25,18	349,86	0,12	16,02	0,06	13,62	64,2	39,91	119,73	2,25	45
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
итого завтрак		25,79	16,29	37,22	398,50	0,72	16,2	3,28	13,86	127,94	245,01	170,63	5,2	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп рассольник	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,15	5,54	0,24	1,53	31,8	48,81	22,65	1,01	89
Макаронь отварные	200	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Голень куриная тушеная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	19,8	0	16,90	143,4	18,3	1,235	108
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Итого обед		18,32	44,18	143,11	998,04	0,48	11,69	20,25	3,34	150,04	409,2	125,37	6,715	
Итого 4-й день		54,98	80,78	181,31	1656,26	1,2	27,89	23,53	17,2	277,98	654,21	296	11,915	

**5-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша гречневая молочная	200	6,8	3,0	26,9	162	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	96
Батон с маслом	1/60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		12,83	14	96,06	563,46	0,22	8,19	0,05	0,6	248,38	262,99	41,61	1,6	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп курин. с рисом	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	170
Картофель тушен. с мясом	250	19,28	21,29	23,35	333,05	0,17	10,3	0,39	-	100,56	204,08	53,13	3,06	81
Компот из яблок	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		27,62	37,53	120,52	867,02	0,44	15,93	0,51	2,54	137,29	423,30	124,58	7,76	
Итого за 5-й день		39,52	48,28	226,14	1460,97	0,66	19,77	0,56	3,14	385,67	628,29	166,19	9,36	

6-день Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша пшеничная	200	7,894	7,486	40,482	250,752	0,27	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	88
Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
фрукт	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
Итого		12,664	14,836	116,472	639,832	0,38	8,19	0,07	1,09	57,14	116,35	36,06	3,39	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,15	202,03	172,48	30,18	0,64	93
Рис отварной	200	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	192
Биточка мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	286
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		27,265	36,695	142,47	994,31	0,33	2,36	38,5	2,67	293,52	517,14	133,34	6,93	
Итого за 6-й день		39,929	51,531	258,942	1634,142	0,71	10,55	38,57	3,76	350,66	633,49	169,4	10,32	

**7-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Макаронны с маслом и сыром	150/20	7,85	8,25	38,6	295,9	0,09	3,59	0,03	0,13	171,2	132,4	15,8	0,87	32
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		11,41	16,93	97,79	627,58	0,22	8,16	0,05	0,41	247,33	336,69	73,96	4,58	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Борщ со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	187
Греча отварная	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58	915
Котлета курин.	80	9,7	13,92	7,89	196,00	0,05	12,5	66,5	0,2	7	13	10	0,5	
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
КОМПОТ	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
итого		45,16	65,47	129,17	1281,08	0,39	24,07	68,08	5,07	177,73	616,19	194,58	8,9	
Итого за 7-й день		56,57	82,4	226,96	1908,66	0,61	32,23	68,13	5,48	425,06	952,88	268,54	13,48	

**8-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.С а	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.М g	Мин.ве щ. Fe	Номер рецептур ы
Каша пшеничная	200	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35	462
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,09	0,7	0,09	0,6	248,38	340,98	41,61	1,6	
Итого		12,55	13,72	68,91	451,22									

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.С а	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.М g	Мин.ве щ. Fe	Номер рецептур ы
Суп курин с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13	80
Сложный гарнир	200	19,28	21,29	23,35	333,05	0,17	10,3	0,39	3,18	100,56	204,08	53,13	3,06	694/336
Сосиска отв.	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16	1,44	536
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		35,94	53,53	137,48	1047,2	0,45	21,64	0,81	5,1	217,29	559,46	164,09	9,44	
Итого за 8-й день		61,73	69,82	174,70	1445,7	0,64	22,34	0,9	5,7	465,67	900,44	205,70	11,04	

**9-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Запеканка твор. С сгущ. Мол.	100/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,03	5,7	0	6,90	94,95	110,64	56,46	3,6	20
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	41,42
итого		29,34	12,11	41,14	390,87	0,5	0,0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	424
Запеканка твор. С сгущ. Мол.	100/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		29,34	12,11	41,14	390,87	0,66	10,3	3,22	7,38	173,53	326,83	116,02	8,41	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп перловый	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,15	11,12	0,25	0,08	22,83	69,89	19,09	1,13	39
Макароны отварные	200	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Гуляш из	100	15,05	14,9	5,3	210,18	0,09				33,42	150,1	28,1	1,41	71

куриной грудки														
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		28,81	37,465	129,645	930,855	0,45	15,93	0,46	1,89	157,59	436,98	131,63	7,02	
Итого за 9-й день		41,74	66,015	217,595	1551,38	1,11	26,23	3,68	9,27	331,12	763,81	247,65	15,43	

10-день Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Салат	100	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	168
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
итого		8,68	15,3	91,8	549,81	0,2	5,99	0,07	0,45	207,98	347,93	88,52	4,15	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп фасолевый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	41
Пюре картофельное	200	4,8	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,00	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	694
Рыба	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93	134
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859

Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Огурец сол.	50	0,4	0,05	1,25	6,9	0	0	0	0,05	11	35	6,9	0,5	
итого		27,13	39,96	120,34	917,21	0,46	36,19	34,93	7,59	211,43	488,86	248,72	7,59	
Итого за 10- й день		35,81	55,26	212,14	1467,0 2	0,66	42,19	35,00	0,04	419,41	836,79	337,24	11,74	