

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Поросозерская средняя общеобразовательная школа»
Республика Карелия, Суоярвский район, п. Поросозеро, ул. Комсомольская, д.9 тел.
8-(81457)3-32-43



Утверждаю:

Директор школы: _____

Щербакова Е.Г.

Примерное меню на 10 дней для учащихся МОУ «Поросозерская СОШ» 7-11 лет.

2022-23 учебный год

1-день Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. 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
Фрукт	100	0,4	0,43	9,8	47	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	540	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.ц. 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
Макаронные отварные	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	810	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	150	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
яблоко	100	0,4	0,43	9,8	48,64	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	
Итого	510	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	100	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	
Итого	810	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		43,72	70,36	175,46	1374,6	0,68	32,25	34,59	7,6	336,25	825,01	311,97	8,78	

день														
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
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 завтрак	460	9,81	15,43	69,82	464,36	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
отварной тефтели мясные	100	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	810	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	1390,6	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.ц. 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	150	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
Сок	200			23	92									
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	550	25,79	16,29	37,22	490,5	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.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 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
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
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	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	

Йод.														
Итого обед	810	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	1488,54	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	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	560	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	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	

Йод.														
ИТОГО	760	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	560	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	790	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	530	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.	100	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	810	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	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	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
Фрукт	100	0,4	0,43	9,8	48,64	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	0,09	0,7	0,09	0,6	248,38	340,98	41,61	1,6	
Итого	560	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.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
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
Сарделька отв.	100	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	810	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

Наименован ие 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
Запеканка твор. С сгущ. Мол.	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,03	5,7	0	6,90	94,95	110,64	56,46	3,6	20
сок	200			23	92									
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	550	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

Обед

Наименован ие 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 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
Макарон ы 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	810	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	1321,72	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	150	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
фрукт	100	0,4	0,43	9,8	48,64	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	
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	510	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	100	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	
итого	810	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	1467,02	0,66	42,19	35,00	0,04	419,41	836,79	337,24	11,74	