

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Высоковская средняя общеобразовательная школа»
Зырянского района

Утверждаю

Директор школы МОУ «Высоковская СОШ»

Для
документов

ОВ. Комарова



Примерное меню на десять дней

МОУ «Высоковская средняя общеобразовательная школа»

Зырянского района

на 2023-2024 г

для детей с 11-17 лет.

И детей ОВЗ

1 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса Выход	Химический состав			Витамины, мг.							Минеральные свойства, мг.					
			Б	Ж	У	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
253	Каша рисовая с маслом сливочным	200	6.28	11.84	37	279.4	0.06	1.42	0.08	0.28	131	169.4	37.2	0.56				
90	Сыр порционнно	30	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4				
494	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61	0.00	2.8	0.00	0.0	14.2	4	2	0.4				
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1				
112	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.0	0.00	0.2	16	11	9	2.2				
	Всего:	610	21.08	22.52	121.1	775.4	0.23	14.23	0.16	1.98	366.2	381.4	75.2	4.66				
	Обед:																	
144	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.12	108	0.19	8.67	0.04	0.2	19	65.75	25.5	0.9				
242	Перловка отварная	150	6.12	8.98	41.96	279	0.06	0.0	0.06	0.8	26	212.6	26	1.2				
412	Котлета из птицы	100	10.5	7.5	6.5	132	0.07	0.6	0.03	0.03	26	66	13	0.8				
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0.00	0.2	22	16	14	1.1				
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1				
	Всего:	780	27.02	21.73	135.88	850	1.45	13.57	0.13	2.33	113	425.3	92.5	5.1				

2 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав				Витамины, мг.					Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	День №2															
321	Сырники со сгущенным молоком	150/15	24.0	18.5	31.0	386	0.09	0.4	0.09	0.8	205	308	32	1.0		
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1		
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1		
112	Апельсин	190	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60.0	0.00	0.2	34	23	13	0.3		
	Всего:	530	35.7	22.2	104.2	743	0.28	61.7	0.11	2.1	385	486	73	2.5		
	Обед:															
128	Борщ из свежей капусты	250	1.8	5.0	10.6	95	0.05	10.3	0.00	2.4	34.5	53	26.2	1.1		
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.15	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4		
343	Рыба тушеная томатном соусе	130	13.3	7.2	6.3	343	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8		
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0.30	0.0	12	3	3	1.5		
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1		
	Всего:	860	28.3	21.8	111.9	979	0.40	21.8	0.07	7.9	142.5	435	117.2	4.5		

3 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав				Витамины, мг.					Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	День №3															
	Завтрак:															
423	Капуста тушеная с говядиной	200	3.7	3.6	3.9	63	0.04	17.0	0.03	0.7	61	55	24	1.0		
497	Какао с молоком	200	36	33	250	144	0.04	13	0.02	0.0	124	110	27	0.5		
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1		
	Всего:	510	20.1	18.15	78.1	557	0.89	18.30	0.05	2.0	220.5	297	73.5	3.7		
	Обед:															
155	Суп рисовый	250	1.6	5.0	17.0	120	0.02	0.7	0.00	2.35	7.5	41.5	15.25	0.3		
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193.2	0.07	0.02	0.00	1.06	7.6	47.6	10.8	1.4		
367	Гуляш (курица)	80	20.6	22.0	4.2	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3.2		
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0.0	1.1	20	65	14	1.1		
108	Хлеб пшеничный	80	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0.0	0.00	1.1	20	65	14	1.1		
	Всего:	910	39.3	39.8	138.7	1072.2	0.32	80.42	0.04	9.81	87.1	412.1	91.05	7.94		

4 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса		Химический состав				Витамины, мг.							Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
165	Суп молочный с макаронами	250	7,12	6,5	23,7	182,5	0,09	1,1	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,45					
503	кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1					
555	булочка	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0,0	0,07	0,9	12	44	7	0,6					
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1					
	Всего	605	21,32	17,1	146	824,5	0,26	1,1	0,12	2,32	238,5	280	47,25	2,25					
	Обед																		
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,4	0,00	2,37	34	47,5	22,25	0,8					
406	Плов из курицы	200	16,0	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3					
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,00	0,0	0,0	14	0	0	2,8					
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1					
	Всего	730	26,35	21,87	95,07	769	0,21	23,7	0,01	8,87	101	245,5	67,25	6					

5 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав				Витамины, мг.						Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
530	Блины со ст. молоком	150/15	12,1	12,4	57,2	389	0,14	5,1	0,07	3,3	211	216	35	1,3			
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4			
112	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,30	0,4	8	28	42	0,6			
	Всего	450	13,7	12,5	97,4	546	0,18	17,9	0,07	3,7	233,2	248	79	2,3			
	Обед																
147	Суп с вермишелью	250	2,57	2,77	18,55	109,5	0,08	6,07	0,00	1,42	13,5	53	19,75	0,82			
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4			
412	Котлета из курицы	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,03	26	66	13	0,8			
497	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8			
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1			
	Всего	550	35,97	29,47	118,85	883,5	0,70	22,67	8,12	8,12	232,50	658	116,75	10,82			

6 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса			Химический состав				Витамины, мг.							Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
256	Каша пшенная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38						
90	Сыр порционнно	30	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4						
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1						
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1						
	Всего	510	26.16	24.9	113.04	760.8	0.32	2.78	0.18	1.74	476.34	505.6	91	3.98						
	Обед																			
144	Суп гороховый	250	2,03	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,38	0,32	19	65,8	25,9	0,93						
414	Рис отварной	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0,0	0,54	0,38	6,6	106,6	35	0,72						
390	Тефтели из говядины	80/50	10,3	10,7	8,0	170	0,05	1,0	0,07	0,4	23	110	19	0,6						
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1						
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1						
	Всего	810	25.37	24.09	145.16	901	0.41	13.97	0.99	2.4	90.6	363.4	107.9	4.45						

7 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав			Витамины, мг.					Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
301	Омлет с зелёным горошком	105/30	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4	
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	
	Всего	535	71,3	49,05	77,2	670	0,92	13,2	0,26	1,9	311,2	347	126	6,5	
	Обед														
134	Рассольник по ленинградски	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,5	63	26,25	0,92	
369	Жаркое по домашнему	200	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4	
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,00	0,0	0,0	14	0	0	2,8	
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего	730	36,65	29,45	82,25	831,25	0,38	19,27	0,04	4,25	84,5	394	96,25	8,22	

8 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав				Витамины, мг.					Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,15	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
50	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3		
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1		
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1		
	Всего	630	18,7	15,9	90,8	561	0,37	25,1	0,11	2	259	324	90	3,6		
	Обед															
155	Суп рисовый	250	1,6	5,0	17,0	120	0,02	0,7	0,00	2,35	7,5	41,5	15,25	0,3		
291	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,07	0,02	0,00	1,06	7,6	47,6	10,8	1,4		
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1		
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1		
	Всего	830	39,5	24,4	142,3	930,2	0,31	5,02	0,04	5,21	96,1	355,1	66,19	6,7		

№ т/к	Наименование блюда	Масса	Химический состав			Витамины, мг.					Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
250	Каша манная	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56	
94	Масло сливочное	15	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
593	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
112	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42	0,6	
	Всего	595	18,4	25,62	128,24	817,4	0,254	11,42	0,17	2,56	184,6	245,4	82	2,76	
	Обед														
128	Борщ из свежей капусты	250	1,8	5,0	10,6	95	0,05	10,3	0,00	2,4	34,5	53	26,2	1,1	
237	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,28	0,0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
395	Гуляш (курица)	70/50	52	30,45	00	115	07	00	000	0,2	155	67	85	08	
503	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1	
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
	Всего	780	74,2	46,71	138,24	904,4	1,14	10,3	0,05	4,52	229,5	455,2	305,6	17,26	

10 день

№ т/к	Наименование блюда	Масса		Химический состав			Витамины, мг.						Минеральные свойства, мг.				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
537	Оладьи со стуженным молоком	150/15	11,9	12,2	71,8	445	0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	1,2			
497	Какао с молоком	200	36	33	250	144	0,04	13	0,02	00	124	110	27	05			
112	Апельсин	190	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,00	0,2	34	23	13	0,3			
	Всего	450	16,4	15,7	104,9	632	0,24	62,8	0,05	5,6	279	252	66	2,3			
	Обед																
153	Суп из рыбных консервов	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,10	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25			
372	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42	3			
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1			
108	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1			
	Всего	730	39,72	24,82	96,35	747,25	0,31	37	0,07	2,65	173,75	452,75	118,25	6,45			