

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Высоковская средняя общеобразовательная школа»  
Зырянского района



Директор школы МОУ «Высоковская СОШ»  
Для документов  
О.В. Комарова

Примерное меню на десять дней

МОУ «Высоковская средняя общеобразовательная школа»

Зырянского района

на 2023-2024 г

для детей 7 - 11 лет.

и детей ОВЗ



1 день

| №<br>т/к | Наименование блюда              | Масса |       | Химический состав |        |       |      | Витамины, мг. |      |      |       |       |      | Минеральные свойства, мг. |  |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------|-------|-------|-------------------|--------|-------|------|---------------|------|------|-------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|          |                                 | Выход | Б     | Ж                 | У      | Ккал  | В1   | С             | А    | Е    | Са    | Р     | Мг   | Fe                        |  |  |  |  |  |
|          | <b>Завтрак:</b>                 |       |       |                   |        |       |      |               |      |      |       |       |      |                           |  |  |  |  |  |
| 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 порционный                  | 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                       |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего:</b>                   | 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                      |  |  |  |  |  |
|          | <b>Обед:</b>                    |       |       |                   |        |       |      |               |      |      |       |       |      |                           |  |  |  |  |  |
|          |                                 |       |       |                   |        |       |      |               |      |      |       |       |      |                           |  |  |  |  |  |
| 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      | Пюре картофеля                  | 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                       |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего:</b>                   | 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     | Ккал | В1            | С    | А    | Е   | Са    | Р   | Мг    | Fe                        |  |  |  |  |
|       | <b>День №2</b>              |        |                   |      |       |      |               |      |      |     |       |     |       |                           |  |  |  |  |
| 321   | Сырники со стуженым 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                       |  |  |  |  |
|       | <b>Всего:</b>               | 530    | 35.7              | 22.2 | 104.2 | 743  | 0.28          | 61.7 | 0.11 | 2.1 | 385   | 486 | 73    | 2.5                       |  |  |  |  |
|       | <b>Обед:</b>                |        |                   |      |       |      |               |      |      |     |       |     |       |                           |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |
|       | <b>Всего:</b>               | 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     | Мg    | Fe                        |  |  |  |  |  |
|       | <b>День №3</b>              |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
|       | <b>Завтрак:</b>             |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |
|       |                             |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
|       | <b>Всего:</b>               | 510   | 20.1              | 18.15 | 78.1  | 557    | 0.89          | 18.30 | 0.05 | 2.0  | 220.5 | 297   | 73.5  | 3.7                       |  |  |  |  |  |
|       |                             |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
|       | <b>Обед:</b>                |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
|       |                             |       |                   |       |       |        |               |       |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |
|       | <b>Всего:</b>               | 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                        |  |  |  |  |  |
|       | <b>Завтрак</b>            |       |       |                   |       |       |      |               |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |
|       | <b>Всего</b>              | 605   | 21,32 | 17,1              | 146   | 824,5 | 0,26 | 1,1           | 0,12 | 2,32 | 238,5 | 280   | 47,25 | 2,25                      |  |  |  |  |  |
|       | <b>Обед</b>               |       |       |                   |       |       |      |               |      |      |       |       |       |                           |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |
|       | <b>Всего</b>              | 730   | 26,35 | 21,87             | 95,07 | 769   | 0,21 | 23,7          | 0,01 | 8,87 | 101   | 245,5 | 67,25 | 6                         |  |  |  |  |  |



5 День

| №<br>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    |  |  |  |
|          | <b>Завтрак</b>       |        |       |                   |        |       |      |               |      |      |        |                           |        |       |  |  |  |
| 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          | 0,00 | 0,4  | 8      | 28                        | 42     | 0,6   |  |  |  |
|          | <b>Всего</b>         | 450    | 13,7  | 12,5              | 97,4   | 546   | 0,18 | 17,9          | 0,07 | 3,7  | 233,2  | 248                       | 79     | 2,3   |  |  |  |
|          | <b>Обед</b>          |        |       |                   |        |       |      |               |      |      |        |                           |        |       |  |  |  |
| 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   |  |  |  |
|          | <b>Всего</b>         | 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<br>Выход | Химический состав |       |        | Витамины, мг. |      |       |      |      |        | Минеральные свойства, мг. |       |      |  |  |
|-------|-----------------------|----------------|-------------------|-------|--------|---------------|------|-------|------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|       |                       |                | Б                 | Ж     | У      | Ккал          | В1   | С     | А    | Е    | Са     | Р                         | Мg    | Fe   |  |  |
|       | <b>Завтрак</b>        |                |                   |       |        |               |      |       |      |      |        |                           |       |      |  |  |
| 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 порционный        | 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  |  |  |
|       | <b>Всего</b>          | 510            | 26,16             | 24,9  | 113,04 | 760,8         | 0,32 | 2,78  | 0,18 | 1,74 | 476,34 | 505,6                     | 91    | 3,98 |  |  |
|       | <b>Обед</b>           |                |                   |       |        |               |      |       |      |      |        |                           |       |      |  |  |
|       |                       |                |                   |       |        |               |      |       |      |      |        |                           |       |      |  |  |
| 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  |  |  |
| 503   | 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  |  |  |
|       | <b>Всего</b>          | 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   |  |  |  |
|       | <b>Завтрак</b>             |        |                   |       |       |               |      |       |      |      |       |     |                           |      |  |  |  |
| 301   | Омлет с зеленым 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  |  |  |  |
|       | <b>Всего</b>               | 535    | 71,3              | 49,05 | 77,2  | 670           | 0,92 | 13,2  | 0,26 | 1,9  | 311,2 | 347 | 126                       | 6,5  |  |  |  |
|       | <b>Обед</b>                |        |                   |       |       |               |      |       |      |      |       |     |                           |      |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
|       | <b>Всего</b>               | 730    | 36,65             | 29,45 | 82,25 | 831,25        | 0,38 | 19,27 | 0,04 | 4,25 | 84,5  | 394 | 96,25                     | 8,22 |  |  |  |