



Утверждаю:  
Директор МАОУ «Керчевская СОШ»  
О.И.Шагрова *Шагрова*  
" 05 " 12 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ «КЕРЧЕВСКАЯ СОШ»  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ГОДА  
Категория учащихся: от 7 до 11 лет; от 11 до 18 лет**

Меню приготавливаемых блюд

сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
День 1							
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	200	7,2	3,0	32,81	219,40	220
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Масло слив. Порциями .	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Чай с/с с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Фрукт (яблоко )	150	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	<b>Суммарный объем</b>	<b>550</b>					
Итого за завтрак			<b>12,54</b>	<b>11,40</b>	<b>79,10</b>	<b>504,89</b>	
Обед	Овощи консервир. Отварные( зел.гор.)	60	1,8	2,28	4,18	40,2	157
	Суп с рыбными конс.	200	7,0	5,12	10,78	153,20	123
	Бифштекс рубленый паровой	100	15	12,7		221,0	331
	Макаронные изделия отварные	180	3,12	4,23	41,23	207,2	256
	Соус	30	0,33	0,98	1,37	15,69	419
	Хлеб пшен.	30	2,42	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>868</b>					
<b>Итого за обед</b>			<b>35,71</b>	<b>37,34</b>	<b>113,88</b>	<b>895,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,25</b>	<b>48,74</b>	<b>192,98</b>	<b>1400,64</b>	

## Неделя первая

День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,6	31,2	209,0	227
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	75
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Мандарин	70	0,81	0,31	11,54	53	82
	Коф.нап с молоком	200	3,2	3,6	19,2	122,0	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>535</b>					
Итого за завтрак			<b>18,49</b>	<b>17,86</b>	<b>83,9</b>	<b>564,5</b>	
Обед	Икра кабачковая ( промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Суп из овощей	200	2,5	4,43	10,58	133,3	117
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Биточки из птицы	90	13,8	5,61	7,97	169,57	372
	Пюре картоф.	200	4,2	2	14,2	136,0	377
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>798</b>					
Итого за обед			<b>31,32</b>	<b>31,56</b>	<b>111,01</b>	<b>817,27</b>	
Итого за день			<b>49,81</b>	<b>49,42</b>	<b>194,91</b>	<b>1381,77</b>	

Неделя первая							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	6,8	42,6	214,0	234
	Масло слив. Порциями	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб пшен.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,00	462
	Фрукт (яблоко )	150	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	<b>Суммарный объем</b>	<b>600</b>					
Итого за завтрак			<b>13,44</b>	<b>17,95</b>	<b>90,75</b>	<b>541,39</b>	
Обед	Овощи консервир. Отварные	60	3	3,8	5,3	63	157
	Суп гороховый	200	1,72	8,9	8,95	175,12	128
	Овощи в молочном соусе №402	200	12,05	12,98	27,45	213,01	175
	Рыба отв	100	11	0,7	0,8	102	295
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
<b>Суммарный объем</b>	<b>850</b>						
Итого за обед			<b>35,65</b>	<b>28,46</b>	<b>103,55</b>	<b>845,93</b>	
Итого за день			<b>49,09</b>	<b>46,41</b>	<b>194,30</b>	<b>1387,32</b>	

Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с мак. Изд.	200	5,72	5,06	28,84	203,80	140
	Булка росс	60	4,1	4,2	28,5	108,0	544
	Хлеб пшен.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Конд.изд.(конфета )	30	1,2	1,85	16,26	145,57	
	Чай с/с с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	<b>Суммарный объем</b>	<b>530</b>					
Итого за завтрак			<b>14,56</b>	<b>11,61</b>	<b>102,32</b>	<b>594,17</b>	
Обед	Огурец соленый	60	0,48	-	1,02	6,6	149
	Щи из св. капусты с картофелем и туш. Конс. мясом	200	1,72	3,9	8,95	155,12	66 Сборник рецептур 2008
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Котлета из гов. с овощами	100	20	16	3,0	263,00	340
	Рагу из овощей	150	3,45	3,42	18,00	142,5	176
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>808</b>					
Итого за обед			<b>36,87</b>	<b>36,7</b>	<b>100,28</b>	<b>874,86</b>	
Итого за день			<b>51,43</b>	<b>49,31</b>	<b>202,6</b>	<b>1469,03</b>	

Неделя первая							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,6	9,2	25,3	300	279
	Молоко сгущ	20	1,4	1,41	11,12	65,40	471
	Масло слив. Порциями	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб пшен.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Коф.нап с молоком	200	3,2	3,6	19,2	122,0	464
	Мандарин	80	0,81	0,31	11,54	53	82
	<b>Суммарный объем</b>	<b>500</b>					
Итого за завтрак			<b>20,05</b>	<b>22,17</b>	<b>86,81</b>	<b>703,29</b>	
Обед	Овощи консервир. Отварные( зел.гор.)	60	1,8	2,28	3,18	40,2	157
	Рассольник ленинградский	200	5,98	2,94	12,96	102,20	99
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Биточки из куры	90	10,8	8,61	7,97	169,57	372
	Рис с овощами	150	2,8	4,1	31,4	178,	237
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	<b>Суммарный объем</b>	<b>755</b>					
Итого за обед			<b>31,16</b>	<b>32,01</b>	<b>119,15</b>	<b>795,57</b>	
Итого за день			<b>51,21</b>	<b>54,18</b>	<b>205,96</b>	<b>1498,86</b>	

Неделя вторая							
День 6	Каша манная	200	6,2	5,6	31,2	239,0	227
Завтрак	Сыр порц	20	6,64	5,9		71,6	75
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Фрукт (яблоко )	100	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,00	462
	<b>Суммарный объем</b>	<b>565</b>					
			<b>20,38</b>	<b>15,45</b>	<b>81,66</b>	<b>584,00</b>	
Итого за завтрак							
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Суп с рыбными конс.	200	4,44	4,47	14,43	142,31	123
	Капуста тушеная	150	3,3	4,1	12,0	108,0	380
	Котлета из гов.	100	13,	12,	15,	175,8	339
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	50	4,04	1,7	21,11	111	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>813</b>					
Итого за обед			<b>30,06</b>	<b>26,26</b>	<b>111,81</b>	<b>803,61</b>	
Итого за день			<b>50,44</b>	<b>41,71</b>	<b>193,77</b>	<b>1387,61</b>	

Неделя вторая							
День 7							
Завтрак	Каша дружба	200	5,2	5,6	37,6	200,8	226
	Масло слив. Порциями	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Коф.нап с молоком	200	3,2	3,6	19,2	122,0	464
	Фрукт (яблоко )	100	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>555</b>					
Итого за завтрак			<b>13,44</b>	<b>17,50</b>	<b>93,59</b>	<b>588,29</b>	
Обед	Овощи консервир. Отварные( кукуруз.)	60	1,8	2,28	3,18	40,2	157
	Борщ из св. капусты и картофелем и тушеным консерв. Мясом	200	5,0	5,12	10,78	153,20	67 Сборник рецептур 2008г
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Рагу из птицы	200	17	11	14	313,0	376
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	50	4,04	1,7	21,11	111	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	<b>Суммарный объем</b>	<b>755</b>					
Итого за обед			<b>33,98</b>	<b>32,65</b>	<b>93,72</b>	<b>822,91</b>	
Итого за день			<b>47,42</b>	<b>50,15</b>	<b>187,31</b>	<b>1411,20</b>	



Неделя вторая							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная	200	3,4	3,2	35,8	180,6	230
	Сыр порц	25	5,83	7,37		89,5	75
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Конд изд	30	1,22	5,5	19,6	176,21	
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>500</b>					
Итого за завтрак			<b>15,69</b>	<b>17,82</b>	<b>88,86</b>	<b>619,21</b>	
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,8	2,28	3,18	40,2	157
	Щи из св. капусты на к/б	200	3,26	3,1	4,62	123,5	104
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Бифштекс рубл. паровой	100	15	12,7		221,4	331
	Овощи в молочном соусе №402	150	3,3	3,22	20,2	110,25	175
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	50	4,04	1,7	21,11	111	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>803</b>					
Итого за обед			<b>31,9</b>	<b>36,45</b>	<b>108,99</b>	<b>854,25</b>	
Итого за день			<b>47,59</b>	<b>54,27</b>	<b>197,85</b>	<b>1473,46</b>	

Неделя вторая							
День 9							
Завтрак	Суп молочн. с макар изделиями	200	5,72	5,06	38,84	203,80	140
	Масло слив. порциями	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,00	462
	Фрукт (яблоко )	150	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	<b>Суммарный объем</b>	<b>605</b>					
Итого за завтрак			<b>14,06</b>	<b>16,26</b>	<b>89,43</b>	<b>543,29</b>	
Обед	Овощи консервир. Отварные( зел.гор.)	60	1,38	3,3	7,08	73,6	53
	Суп из овощей	200	3,32	4,51	10,49	151,53	117
	Сметана	8	1,9	12,	2,59	12,8	433
	Рыба отварная с соусом	90/30	16	0,7	0,8	102	295
	Рис отв.	150	4,2	4	12,2	176,0	385
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Сок	200	0,5	0,2	20,1	86	501
	<b>Суммарный объем</b>	<b>858</b>					
Итого за обед			<b>32,13</b>	<b>26,69</b>	<b>104,21</b>	<b>810,73</b>	
Итого за день			<b>47,19</b>	<b>42,95</b>	<b>193,64</b>	<b>1354,02</b>	

Неделя вторая							
День 10							
Завтрак	Запеканка с творогом	180	26	11	40,37	371	279
	Молоко сгущ.	20	1,4	1,41	11,12	65,40	471
	Масло слив. порциями	10	0,8	7,25	0,13	66,09	79
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Коф.нап. с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Фрукт (яблоко )	100	0,6	0,6	14,7	70,5	82
	<b>Суммарный объем</b>	<b>555</b>					
Итого за завтрак			<b>33,82</b>	<b>21,91</b>	<b>99,68</b>	<b>744,89</b>	
Обед	Огурцы сол.	60	0,48	-	1,02	6,6	149
	Суп с мак.изд и картофелем	200	7,0	5,12	10,78	153,20	130
	Котлета из говядины	100	13,	12,	15,	175,8	339
	Рагу из овощей	200	1,6	9,9	20,	190	176
	Хлеб пшен.	45	3,64	0,45	21,96	108,9	
	Хлеб ржано-пшен	45	3,64	1,53	18,99	99,9	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	<b>Суммарный объем</b>	<b>840</b>					
Итого за обед			<b>29,96</b>	<b>29,1</b>	<b>107,85</b>	<b>818,40</b>	
Итого за день			<b>53,78</b>	<b>51,01</b>	<b>207,53</b>	<b>1563,29</b>	

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
1	49,25	48,74	192,98	1400,64
2	49,81	49,42	194,91	1381,77
3	49,09	46,41	194,30	1387,32
4	51,43	49,31	202,6	1469,03
5	51,21	54,18	205,96	1498,86
6	50,44	41,71	193,77	1387,61
7	47,42	50,15	187,31	1411,20
8	47,59	54,27	197,85	1473,46
9	47,19	42,95	193,64	1354,02
10 день	53,78	51,01	207,53	1563,29
Среднее значение за 10 дней	47.72 (+3.29%)	48.81 (+2.97%)	197.08 (-1.96%)	1432.72 (+1.57%)