

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СШ №1
Оспенникова А.В.



РАЗРАБОТАНО:
директор ИП Степанова Ю.Н.



Примерное 10-ти дневное меню
обучающихся возраста 12 лет и старше
МАОУ «Средняя школа №1» г. Малая Вишера

2025 год

1 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	СТОИМОСТЬ блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
15/М	Сыр полутвердый	15	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	132	0,15	
175/М/СС Ж	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая	40,32	210	3,09	4,07	36,98	203,70	0,03	0,00	20,00	5,90	0,47	
382/М/СС Ж	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
Итого за Завтрак		99,32	555	14,30	13,10	89,00	540,00	0,17	10,41	103,00	298,00	2,80	
Обед													
7	Салат из свеклы на растительном масле		60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский		250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,66	
51	Тефтели мясные		120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	0,96	
62	Пюре картофельное		230/10	4,69	7,36	31,35	210,45	0,21	27,85	39,1	56,7	1,54	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО			28,52	37,72	121,32	899,08	1,15	50,62	117,1	222,42	6,78	
Итого весь день:				42,82	50,82	210,32	1439,08	1,32	61,03	220,1	520,42	9,58	

2 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	Fe	
Завтрак													
47	Жаркое по-домашнему	65,32	240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03	
377/М/СС Ж	чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2	
Итого за Завтрак				30,60	8,20	57,50	540,00	0,29	22,00	30,00	62,00	7,70	
Обед													
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле		60/7	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
17	Щи из свежей капусты с курой		250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	0,8	
48	Гуляш мясной		100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9	
60	Каша гречневая		230	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,01	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО			39,03	37,48	105,22	803,33	1,22	26,63	0,02	128,91	17,62	
Итого весь день:				69,63	45,68	162,72	1343,33	1,51	48,63	30,02	190,91	25,32	

3 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
294/М/СС Ж	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	45	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	14,92	1	
171/М/СС Ж	Макароны изделия отварные	10,32	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,06		21,0	4,86	1,11	
379/М/СС Ж	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
Итого за Завтрак		99,32	575	27,60	18,50	91,00	643,0	0,28	11,3	100,0	175,00	3,5	
Обед													
8	Салат из свеклы на растительном масле		60	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	9,5	0	35,15	1,33	
21	Суп картофельный с бобовыми		250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	2,03	
55	Плов из птицы		160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	2,74	
73	Хлеб рж- пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
	ИТОГО			34,98	33,1	109,9	834,78	1,02	17,65	60	145,21	8,3	
Итого весь день:				62,58	51,6	200,9	1477,78	1,3	28,95	160	320,21	11,8	

4 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe		
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02			
222/М/СС Ж	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	50,32	200	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	0,93			
376/М/СС Ж	Чай с сахаром, 200/11	10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85			
338/М	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6			
	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2			
Итого за Завтрак				99,32	540	34,00	31,90	71,40	548,0	0,18	11,00	65,00	281,0	4,60	
Обед															
11	Салат из свежей моркови на растительном масле		60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02			
16	Борщ из свежей капусты с картофелем		250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	1,19			
61	Макаронные изделия отварные		230	6,1	8,5	29,5	202,9	1,06	0	0	12	1,75			
49	Котлета из мяса свинины	90	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	6,26			
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24			
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96			
	ИТОГО			27,22	25,62	219,67	746,99	1,95	17,77	28,75	140,01	12,42			
Итого весь день:				61,22	57,52	291,07	1294,99	2,13	28,77	93,75	421,01	17,02			

5 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	Fe	
Завтрак													
216/И	Омлет с сыром и маслом сливочным	59,32	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	396,30	5,51	
71/М	Поджаривка из свежих помидоров	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	4,2	0,27	
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9	
	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			11,5	1	
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
Итого за Завтрак				99,32	26,70	61,00	589,00	0,26	21,00	61,00	428,00	8,30	
Обед													
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле		60/7	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
19	Суп овощной		250	1,68	5,98	9,35	128,96	0,11	6,8	0	25,71	0,07	
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
38	Птица, тушенная в томатно-сметанном соусе		120	18,3	10,21	8,49	265	0,13	4,36	0,01	67,74	1,25	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
69	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
	ИТОГО			27,76	28,18	77,55	747,08	1,12	43,06	34,01	190,56	6,64	
Итого весь день:				54,46	54,18	138,55	1336,08	1,38	64,06	95,01	618,56	14,94	

6 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
15/М	Сыр полутвердый	15	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2		132	0,15
173/М/СС Ж	Каша молочная пшенная	40,32	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	28,0		22,18	2,06
382/М/СС Ж	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12		145,45	1,01
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05				6,9	0,6
		20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5		16	2,2
338/М	Яблоко		545	18,90	16,60	90,90	594,55	0,35	10,41	96,32		322,53	6,0
Итого за Завтрак													
Обед													
11	Салат из свежей моркови на растительном масле		60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0		24,28	1,02
22	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,6	0,8
48	Гуляш мясной		100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0		29,4	9
60	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02		17,3	5,1
67	Кисель плодовый		200	0,2	0	32,6	132	0	0	0		18	0,06
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0		9,2	1,24
	ИТОГО			40,35	30,5	127,72	865,65	1,29	16,04	0,02		122,78	17,22
Итого весь день:				59,25	47,1	218,62	1460,2	1,64	26,45	96,34		445,31	23,22

7 день
12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
								В1	С	А	Са	Fe	
				Б	Ж	У							
Завтрак													
55 376/М/СС Ж	Плов из птицы	65,32	230	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	2,19	
	Чай с сахаром, 200/11	10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
338/М		99,32	560	24,40	17,80	82,00	589,00	0,15	11,00	69,0	65,00	4,20	
Итого за Завтрак													
Обед													
5 20 47 73	Салат овощной с растительным маслом		60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59	
	Суп рыбный		200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	1,01	
	Жаркое по-домашнему		240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03	
	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
	ИТОГО			38,08	20,82	77,75	755,44	1,03	34,1	36	101,62	7,83	
Итого весь день:				62,48	38,62	159,75	1344,44	1,18	45,1	105	166,62	12,03	

8 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
14/М	Масло сливочное	15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02	
222/М/СС Ж	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	50,32	200	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	0,93	
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2	
Итого за Завтрак				99,32	25,52	18,57	594,63	0,22	13,36	134,05	240,37	4,95	
Обед													
7	Салат из белокочанной капусты		60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский		250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,94	
51	Тефтели мясные		120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	1,68	
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
69	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	0,96	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО			28,07	36,76	106,47	833,43	1,11	48,04	112	223,95	7,58	
Итого весь день:				53,59	55,33	185,92	1428,06	1,33	61,4	246,05	464,32	12,53	

9 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
290/М/СС Ж	Гуляш из курицы	45	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	9,59	0,59	
171/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчатая	10,32	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36	
379/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке, 200/11	20	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Яблоко	20	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3	
Итого за Завтрак				99,32	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	187,01	6,98	
Обед													
9	Винегрет овощной60/7		67	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	0,51	
24	Суп картофельный куриный		250	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	1,29	
60	Рис отварной		210	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0	
38	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе100/50		150	22,7	3,66	1,88	195	0,08	5,9	0	0,08	0,08	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО		879	36,71	18,83	108,7	754,23	0,97	23	32,96	58,73	4,08	
Итого весь день:				59,58	35,58	181,29	1287,25	1,36	30,55	75,74	245,74	11,06	

10 день
12 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюд		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж		У	В1	С		А	Ca	Fe				
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	15		10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02		
234/М/СС Ж	Макароны отварные с сыром	50,32		210	10,70	11,27	45,96	343,00	0,10	0,25	4,53	177,25	1,26		
376/М/СС Ж	Чай с сахаром, 200/11	10		200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85		
338/М	Хлеб пшеничный	4		30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6		
	Банан	20		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6		
Итого за Завтрак		99,32		550	14,80	20,30	93,00	629,71	0,19	10,35	84,0	198,63	3,3		
Обед															
11	Салат из свежей моркови на растительном масле			60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02		
21	Суп картофельный с бобовыми			250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64		
61	Каша рассыпчатая гречневая			200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,26		
57	Кура ,тушенная в соусе100/50			150	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	53,75	70,13	2,03		
73	Хлеб рж-пшеничный			40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24		
66	Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96		
	ИТОГО			860	40,49	30,59	117,09	909,15	1,22	12,66	53,77	157,77	12,15		
Итого весь день:					55,29	50,89	210,09	1538,86	1,41	23,01	137,8	157,77	15,45		