



«09» сентября 2024г.  
 Директор В. Герентьева  
 «09» сентября 2024г.



Примерное 10 дневное меню  
 на 2024 г. для обучающихся в Маревской средней школе

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность Ккал	Витамины						Мин. вещества							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F						
	<b>1 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
№326	Картофельное пюре с помидором	150/30	4,2	4,3	22,0	138,23	1,16	3,75	0,03	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86						
572	Сосиска отв. с соусом	50/50	9,4	15,0	0,8	175,8				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2						
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42						
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02						
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,6</b>	<b>21,3</b>	<b>58,09</b>	<b>475,97</b>	<b>1,21</b>	<b>7,44</b>	<b>0,06</b>	<b>2,27</b>	<b>258,0</b>	<b>390,33</b>	<b>142,38</b>	<b>80,5</b>						
	<b>Обед</b>																			
№103	Винегрет овощной	1/100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02						
№197	Щи из кв. капусты на мясном бульоне	1/250/10/6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83						
№658	Котлета из говядины с соусом	1/100/50	14,1	13,96	16,86	256,0	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43						
№747	Рис отварной	1/180	6,6	9,8	66,0	378,2	0,03		0,03	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53						
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	24,0			13,2	2,13	2,67	0,53						

	Хлеб ржано-пшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	946	<b>30,76</b>	<b>40,45</b>	<b>137,27</b>	<b>1039,32</b>	<b>0,34</b>	<b>55,48</b>	<b>0,05</b>	<b>6,86</b>	<b>379,29</b>	<b>352,51</b>	<b>104,66</b>	<b>5,58</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,36</b>	<b>61,75</b>	<b>195,36</b>	<b>1515,29</b>	<b>1,55</b>	<b>62,92</b>	<b>0,11</b>	<b>9,13</b>	<b>637,29</b>	<b>742,84</b>	<b>247,04</b>	<b>86,08</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№258	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,5	5,5	19,9	151,0	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,40
№1025	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
№1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	165,85	0,14	0,02	0,02	1,09	20,44	72,802	13,725	0,31
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	<b>Итого</b>	540	<b>18,43</b>	<b>10,37</b>	<b>101,49</b>	<b>547,64</b>	<b>0,65</b>	<b>1,41</b>	<b>0,43</b>	<b>3,26</b>	<b>377,38</b>	<b>343,43</b>	<b>63,3</b>	<b>2,73</b>
	<b>Обед</b>													
№82	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
№208	Расольник Ленинградский	1/250	24,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
№517	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100/100	14,3	10,64	8,0	140,0	0,06	0,001	0,001	0,57	11	65	14	0,7
№753	Макаронь отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Хлеб ржано-пшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1091	Булочка сдобная	1/60	5,15	2,2	35,59	182,58	0,14			1,09	20,44	72,802	13,725	0,31
	<b>Итого</b>	1055	<b>60,92</b>	<b>42,96</b>	<b>156,66</b>	<b>980,96</b>	<b>0,58</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>8,57</b>	<b>236,74</b>	<b>573,0</b>	<b>278,8</b>	<b>85,42</b>
	<b>Всего</b>		<b>79,35</b>	<b>53,33</b>	<b>258,15</b>	<b>1528,6</b>	<b>1,23</b>	<b>43,81</b>	<b>0,44</b>	<b>11,83</b>	<b>614,12</b>	<b>916,44</b>	<b>342,1</b>	<b>88,15</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№411	Каша рисовая на молоке	1/180/10	9,48	16,8	50,8	423,6	0,48	2,28	0,11	0,48	110,7	153,6	32,07	1,56
	Йогурт молочный	1/200	2,8	1,5	10,5	67	3,8		5,1	0,5			2,5	

№1008	Яй Витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	<b>Итого</b>	590	<b>12,28</b>	<b>18,3</b>	<b>61,3</b>	<b>490,6</b>	<b>4,28</b>	<b>2,25</b>	<b>5,2</b>	<b>1,0</b>	<b>110,7</b>	<b>153,6</b>	<b>34,6</b>	<b>1,56</b>
	<b>Обед</b>													
№84	Салат из свежих овощей с маслом	1/100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		2,49	39,98	33,98	24,0	0,77
№176	Борщ вегетарианский	1/250/10/6	6,8	9,1	15,1	166,0	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
№658	Шницель из говядины с соусом	1/100/50	12,48	10,31	10,05	187,0	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	1,5		40,06	158,5	0,02	0,53	0,24		23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб ржаной-пшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1091	Пирог с яблоками	1/60	3,54	1,86	32,7	160,8	0,03	9,68			11,3			0,42
	<b>Итого</b>	1006	<b>31,92</b>	<b>26,58</b>	<b>150,7</b>	<b>958,61</b>	<b>1,45</b>	<b>26,14</b>	<b>5,29</b>	<b>6,32</b>	<b>464,86</b>	<b>557,36</b>	<b>139,62</b>	<b>6,93</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,2</b>	<b>44,88</b>	<b>212,0</b>	<b>1449,21</b>	<b>5,73</b>	<b>28,39</b>	<b>10,49</b>	<b>7,32</b>	<b>575,56</b>	<b>710,96</b>	<b>174,22</b>	<b>8,49</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№411	Каша манная молочная со слив. маслом	1/180/10	8,28	11,28	40,44	296,4	0,86	0,08	0,11	0,3	179,45	145,56	25,24	0,58
№572/19	Сочни с творогом	1/75	11,1	11,4	8,8	197	0,06		0,18	1,6	20,16	139,6	10,48	1,66
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	<b>Итого</b>	510	<b>23,38</b>	<b>24,68</b>	<b>84,53</b>	<b>655,4</b>	<b>0,97</b>	<b>3,77</b>	<b>0,32</b>	<b>3,43</b>	<b>400,16</b>	<b>499,94</b>	<b>140,8</b>	<b>80,68</b>
	<b>Обед</b>													
№55	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	1/100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
№221	Суп фасолевый на мясном бульоне	1/250/13	21,35	22,53	48,1	361,08	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38
№633	Печень тушенная в соусе	1/75/75	13,5	15,952	5,526	235,715	0,229	24,757	7,596	3,282	17,933	235,4	17,433	5,186

№744	Греч отварная	1/180	0,24	0,12	35,76	145,08		80	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№1008	Чай Витаминизированный	1/200/15			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	958	<b>38,0</b>	<b>45,13</b>	<b>126,25</b>	<b>960,48</b>	<b>0,45</b>	<b>120,91</b>	<b>7,61</b>	<b>205,51</b>	<b>636,16</b>	<b>179,02</b>	<b>26,99</b>
	<b>Всего</b>		<b>61,38</b>	<b>69,81</b>	<b>210,78</b>	<b>1615,88</b>	<b>1,429</b>	<b>124,68</b>	<b>7,93</b>	<b>605,67</b>	<b>1136,1</b>	<b>319,82</b>	<b>80,68</b>
	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№258	Вермишель молочная со сливочным маслом	1/250/15	5,5	5,5	19,9	151	0,45	0,06	0,04	135,61	130,28	18,01	0,4
№1008	Чай Витаминизированный	1/200			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1	Хлеб пшеничный с маслом	1/30/20	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	88	29,24	6	0,02
	<b>Итого</b>	515	<b>10,65</b>	<b>12,3</b>	<b>52,99</b>	<b>361,5</b>	<b>0,95</b>	<b>3,75</b>	<b>0,07</b>	<b>2,18</b>	<b>336,16</b>	<b>345,06</b>	<b>123,09</b>
	<b>Обед</b>												
№84	Салат из моркови с яблоком	1/100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	2,49	21,19	33,98	24	1,32
№219	Суп гороховый	1/250	11,73	7,33	12,23	190,7	0,18	7,23		55,16			3,15
№572	Колбаса отварная с соусом	1/50/50	9,4	15,0	0,8	175,8			0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
№342	Капуста тушеная	1/180	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	40,32	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
№948	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08		80	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной-пшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	880	<b>28,82</b>	<b>40,11</b>	<b>109,63</b>	<b>943,68</b>	<b>0,33</b>	<b>134,5</b>	<b>5,28</b>	<b>226,65</b>	<b>270,65</b>	<b>88,46</b>	<b>10,64</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,47</b>	<b>52,41</b>	<b>162,62</b>	<b>1305,18</b>	<b>1,28</b>	<b>138,25</b>	<b>7,53</b>	<b>562,81</b>	<b>615,71</b>	<b>211,55</b>	<b>29,48</b>
	<b>6 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№492	Сырники с повидлом	1/100/20	13,5	19,7	2,78	241,7	0,09	0,24	0,05	1,44	136,89	15,24	1,07
№453	Яйцо	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,24	22,0	76,8	4,8	1
№1008	Чай Витаминизированный	1/250			15,29	62,0	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42



	Хлеб ( ржанопшеничный)	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>	955	<b>40,98</b>	<b>45,91</b>	<b>135,89</b>	<b>968,8</b>	<b>0,35</b>	<b>23,7</b>	<b>0,262</b>	<b>4,36</b>	<b>144,25</b>	<b>302,79</b>	<b>156,21</b>	<b>11,15</b>	
	<b>Всего</b>		<b>63,18</b>	<b>67,24</b>	<b>215,11</b>	<b>1544,79</b>	<b>0,6</b>	<b>27,97</b>	<b>0,47</b>	<b>7,49</b>	<b>529,96</b>	<b>657,17</b>	<b>310,94</b>	<b>33,22</b>	
	<b>8 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
№411	Каша овсяная молочная вязкая	1/180/10	10,08	14,76	40,56	334,8	0,26	2,5	0,11	1,03	265,9	378,5	95,5	2,5	
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15	15,29	62	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Хлеб пшеничный	1/40	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02	
	Яблоко	1/60	0,2	0,2	4,9	23,5	1	5,5	0,3	0,65	0,8	6	1,15	0,11	
	<b>Итого</b>	505	<b>14,28</b>	<b>16,96</b>	<b>80,75</b>	<b>520,3</b>	<b>1,31</b>	<b>11,69</b>	<b>0,44</b>	<b>3,21</b>	<b>467,25</b>	<b>599,28</b>	<b>201,73</b>	<b>21,04</b>	
	<b>Обед</b>														
№85	Салат витаминный	1/100	1,15	4,12	5,55	64,36	0,04	9,99			34,01			0,86	
№219	Суп картофель. с рисом на мясном бульоне	1/250	9,35	4,88	14,65	158,4	0,12	8,95			32,18			2,33	
№541	Биточки рыбные с соусом	1/50/50	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,994	0,15	41,69	150,13	28,29	1,11	
№348	Рагу овощное	1/150/50	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	40,32		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15	15,29	62,0	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
№1098	Вагрушка с творогом	1/75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,18	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66	
	Хлеб ржанопшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,45	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	<b>Итого</b>	990	<b>42,13</b>	<b>43,53</b>	<b>105,83</b>	<b>1003,55</b>	<b>0,43</b>	<b>63,08</b>	<b>1,63</b>	<b>3,77</b>	<b>383,49</b>	<b>606,92</b>	<b>190,74</b>	<b>29,07</b>	
	<b>Всего</b>		<b>56,41</b>	<b>60,49</b>	<b>186,58</b>	<b>1523,85</b>	<b>1,74</b>	<b>74,77</b>	<b>2,07</b>	<b>6,98</b>	<b>850,74</b>	<b>1206,2</b>	<b>392,47</b>	<b>50,11</b>	
	<b>9 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
№411	Каша рисовая на молоке	1/180/10	9,48	16,8	50,8	379,62	0,48	2,28	0,11	0,48	110,7	153,6	32,0	1,56	
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15	15,29	62,0	62,0	0,01	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
572/2	Кекс к чаю	1/75	5,1	2,0	4,6	57,65	0,01	0,02	0,06	0,05	17,05	59,6	4,2	0,3	
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02	

	<b>Итого</b>	510	<b>18,55</b>	<b>20,85</b>	<b>90,7</b>	<b>601,98</b>	<b>0,58</b>	<b>5,95</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>328,3</b>	<b>427,9</b>	<b>141,3</b>	<b>20,0</b>
	<b>Обед</b>													
№89	Салат из свежей капусты с яблоком	1/100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	0,249	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
№223	Суп с макарон. изделиями с туленкой	1/250/13	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
№572	Сосиски отварная с соусом	1/50/50	9,4	15,0	0,8	175,8				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
№405	Гречка отварная	1/180	10,8	2,83	48,92	263,9	0,205			3,165	16,395	142,6	96,13	3,361
№1043	Компот из сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50гр.	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	1/40	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	<b>Итого</b>	933	<b>32,12</b>	<b>23,51</b>	<b>163,35</b>	<b>976,29</b>	<b>0,38</b>	<b>56,22</b>	<b>0,27</b>	<b>6,38</b>	<b>220,68</b>	<b>597,47</b>	<b>190,57</b>	<b>8,06</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,67</b>	<b>44,36</b>	<b>254,05</b>	<b>1578,27</b>	<b>0,96</b>	<b>62,17</b>	<b>0,47</b>	<b>8,48</b>	<b>548,98</b>	<b>1025,37</b>	<b>331,87</b>	<b>28,06</b>
	<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№411	Каша манная молочная на слив. масле	1/180/10	8,28	11,28	40,44	296,4	0,86	0,08	0,11	0,3	179,45	145,56	25,24	0,58
№1024	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,4	2,7	20,5	110,7	0,01	0,54		0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
№1091	Пирог с повидлом	1/60	0,68	1,2	18,12	90,24	0,011				3,380,11			
	Груша	1/50	0,2	0,15	5,45	23,5	0,65	2,8	0,1	1,35	0,95	0,5	1,5	0,15
	<b>Итого</b>	500	<b>11,56</b>	<b>15,33</b>	<b>84,51</b>	<b>520,84</b>	<b>1,53</b>	<b>3,42</b>	<b>0,21</b>	<b>1,68</b>	<b>233,94</b>	<b>183,56</b>	<b>32,57</b>	<b>0,79</b>
	<b>Обед</b>													
№90	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,038	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
№197	Ши из свежей капусты с мясом говядина	1/250	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86