

Согласовано:

Директор МАОУ

«Маревская средняя школа»

З. В. Терентьева

2025г.

Утверждаю:

Заместитель председателя
по производству и общепиту

ПО «Марёвохлеб»

Г. И. Ермолаева

2025г

Примерное 10-ти дневное меню
на 2025 г. для обучающихся в Маревской средней школе
с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность Ккал	Витамины				Мин. вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	F
	1 день													
	Завтрак													
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	4,3	22	138,23	1,16	3,75	0,03	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№290	Гуляш из курицы	1/100	12,06	10,68	3,413,79	157,24	0,07	2,5	8,87	2,54	114,53	115,33	15,08	0,66
№1008	Чай витаминизированный	1/200		.	15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	550	22,5	17,42	77,05	549,43	1,32	9,94	8,93	4,58	362,53	449,46	156,86	81,20
	Обед													
42/м/сжж	Салат картофельный с сол.огурцами з/гор	1/100	1,71	5,255	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
№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 говяд/свин с соусом	2/50/50	24,96	20,62	20,1	374	0,16	0,001	0,04	1,14	559,8	300,5	54,76	2,86

№747	Рис отварной	1/180	6,6	9,8	66	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			13,2	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	946	41,71	46,17	141,34	1153,19	0,4	55,43	11,16	6,8	635,21	501,24	127,28	6,73
	Всего		64,21	63,59	218,39	1702,62	1,72	65,37	20,09	11,38	997,74	950,7	284,14	87,93
	2 день													
	Завтрак													
№258	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/15	5,5	5,5	19,9	151	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,4
№1025	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	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			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
	Итого	555	18,43	10,37	101,49	541,96	0,65	1,41	0,06	3,26	377,38	343,43	63,3	2,73
	Обед													
№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
№208	Рассольник 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	140	0,06	0,001	0,001	0,57	11	65	14	0,7
№753	Макаронны 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	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
408/м/сж	Пирог с мясом и рисом	1/75	9,389	10,01	28,81	244,89	0,09	0,3	44,06	1,7	15,7	97,3	15,73	0,99
	Итого	1055	65,45	50,89	150,26	1047,03	0,61	31,27	44,07	9,82	229,4	617,99	288,21	86,6
	Всего		83,88	61,26	251,75	1588,99	1,26	32,68	44,13	13,08	606,78	961,42	351,51	89,33
	3 день													
	Завтрак													
№411	Каша рисовая на молоке с маслом слив	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	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого	590	12,28	18,3	76,59	552,6	4,29	5,95	5,22	0,99	223,25	339,14	133,65	19,98
	Обед													
№84	Салат из отв моркови со сметаной	1/100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		2,49	39,98	33,98	24	0,77
№176	Борщ вегетарианский	1/250/10/6	6,8	9,1	15,1	166	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
№658	Шницель из говяд/свин с соусом	1/100/50	24,96	20,62	20,1	374	0,16	0,002	0,04	1,14	559,8	300,5	54,76	2,86
№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 ржано-пшеничный	1/50	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
	Итого	1006	44,4	36,89	160,75	1145,61	1,53	26,14	5,31	6,89	744,76	707,61	167	8,36
	Всего		56,68	55,19	237,34	1698,21	5,82	32,09	10,53	7,88	968,01	1046,75	300,65	28,34
	4 день													
	Завтрак													
№411	Каша манная молочная с маслом слив	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
№1091	Пирог с яблоком	1/60	3,83	6,52	20,3	155,81	0,04	1,83	51,82	0,5	21,06	42,19	6,63	0,8
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5	2,5	0,1	8	5,5	4,5	1,1
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	530	16,31	20	100,93	637,71	0,97	10,6	54,46	2,43	409,06	408,03	141,45	80,92
	Обед													
39/м/ссж	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,64	1907	55,55	26,33	0,72
№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 тушеная в соусе	1/100/75	18	21,27	7,37	314,28	0,34	33,01	10,13	4,38	23,91	313,87	23,24	6,91
№744	Греча 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	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24

	Итого	983'	43,69	48,22	137,54	1061,39	0,61	133,42	673,33	9,02	2102,34	741,56	197,86	28,95
	Всего		60,00	68,22	238,47	1699,1	1,58	144,02	727,79	11,45	2511,4	1149,59	339,31	109,87
	5 день													
	Завтрак													
№222	Пудинг из творога с конфитуром	1/120/30	19,73	10,68	23,97	274,79	0,08	4,74	73,23	0,5	264,92	253,35	3572	1
№1008	Чай витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
№1	Хлеб пшеничный с маслом	1/30/20	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	550	25,28	17,88	66,86	532,29	0,17	18,43	78,26	2,23	481,47	479,13	3686,08	21,64
	Обед													
№84	Салат из отв. 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
№291	Плов с отварной курицей	1/240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
408/м/сжж	Пирог с мясом и рисом	1/75	9,89	10,01	28,81	244,89	0,09	0,3	44,06	1,7	15,7	97,3	15,73	0,99
№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 ржано- пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	915	48,27	38,16	137,77	1112,72	0,51	97,68	860,76	5,14	138,79	449,62	106,88	8,56
	Всего		73,55	56,04	204,63	1645,01	0,68	116,11	939,02	7,37	620,26	928,75	3792,96	30,2
	6 день													
	Завтрак													
№411	Каша рисовая молоч с маслом слив	1/180/10	9,48	16,8	50,8	379	0,48	2,28	0,11	0,48	110,7	153,6	32	1,56
№1008	Чай витаминизированный	1/250/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Зефир	1/25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
15/М	Сыр полутвердый	1/15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	1/40	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	535	17,2	23,26	110,03	693,40	0,54	6,08	43,34	2,09	450,75	446,98	144,13	20,57

	Обед													
42/м/сжж	Салат картофельный с солен огур и з/гор	1/100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
№208	Рассольник на мясном бульоне	1/250	3	6,87	22,3	167,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38
№290	Гуляш из курицы	1/100	12,06	16,66	4,17	218,69	0,14	2,61	0,06	2,31	26	154,23	18,59	1,97
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	30	6,8	313,2	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
№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 ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	880	23,48	59,34	98,52	1030,18	0,30	97,40	11,78	5,67	209,11	336,99	64,69	4,86
	Всего		40,68	82,6	208,55	1723,58	0,84	103,48	55,12	7,76	659,86	783,97	208,82	25,43
	7 день													
	Завтрак													
№411	Каша греченная молоч с маслом слив	1/180/10	8,06	8,64	39,46	260,4	0,14	0,58			145		39,18	1,97
№1008	Чай витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1	Хлеб пшеничный	30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5	2,5	0,1	8	5,5	4,5	1,1
№1091	Пирог с повидлом	1/60	0,68	1,2	18,12	90,24	0,011				3,38			
	Итого	580	12,94	12,04	97,77	536,14	0,22	9,27	2,53	1,63	356,93	220,28	148,76	21,51
	Обед													
№89	Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,89	30,78	16,7	1,55
№176	Борщ вегетарианский	1/250/10/6	6,8	9,1	15,1	166	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
№664	Зразы с луком и яйцом	1/100/50	10,3	12	9,7	175	0,01	0,01	0,012	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№753	Макароны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	182,58	0,14			1,09	20,44	72,8	13,73	0,31
№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	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Итого	946	40,16	44,84	184,41	1132,25	0,44	18,45	5,26	8,2	190,89	603,09	202,44
	Всего		53,1	56,88	282,18	1668,39	0,66	27,72	7,79	9,83	547,82	823,37	351,2
	8 день												
	За завтрак												
№411	Каша овсяная молоч с маслом слив	1/180/10	10,08	14,76	40,6	334,8	0,26	2,5	0,11	1,03	265,9	378,5	95,5
№1008	Чай витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08
	Хлеб пшеничный с маслом слив	1/30/20	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6
	Яблоко	60	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5	2,5	0,11	8	5,5	4,5
	Итого	550	15,43	21,76	78,59	568,8	0,33	11,19	2,64	2,67	474,45	598,78	205,08
	Обед												
58/к/сж	Салат морковный	1/100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07
№219	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	1/250	9,35	4,88	14,65	158,4	0,12	8,95			32,18		
№541	Биточки рыбные с соусом	2/50/50	29,8	22,8	25,8	430	0,2	0,3	1,99	0,3	83,38	300,26	56,58
№348	Рагу овощное	1/150/50	4,35	12	33,21	258,24	0,06	40,32		1,65	113,7	89,25	42,9
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08
№1098	Ватрушка творогом	1/60	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47
	Хлеб ржаной-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,45	0,36	9,2	42,4	10
	Итого	975	57,18	55,91	120,08	1234,14	0,55	58,24	2002,63	6,52	419,27	757,05	257,1
	Всего		72,61	77,67	198,67	1802,94	0,88	69,43	2005,27	9,19	893,72	1355,83	462,18

	9 день													
	Завтрак													
№492	Сырники с конфитуром	1/100/20	13,5	19,7	2,78	241,7	0,09	0,24	0,05	1,44	136,89	121,64	15,24	1,07
№453	Яйцо	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,68	0,24	22	76,8	4,8	1
№1008	Чай витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5	2,5	0,1	8	5,5	4,5	1,1
№1091	Пирог с яблоком	1/60	0,68	1,2	18,1	81,4	0,01				3,3			0,1
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	550	23,46	27,7	61,35	571,44	0,2	8,93	3,26	3,31	370,74	418,72	129,62	21,71
	Обед													
39/м/ссж	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,64	19,07	55,55	26,33	0,72
№223	Суп с макарон. изделиями с тушенкой	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
№292/М/С СМ	Жаркое подомашнему(курица)	1/280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
№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	1/50	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
	Итого	923	37,78	27,65	149,58	979,94	0,56	81,78	685,83	7,83	194,71	699,12	163,37	6,39
	Всего		61,24	55,35	210,93	1551,38	0,76	90,71	689,09	11,14	565,45	1117,84	292,99	28,1
	10 день													
	Завтрак													
294	Биточки из курицы с соусом	12/50/50	29,44	21,14	22,58	393,66	0,18	2	77,2	1,58	29,84	263,66	40,66	2
№753	Макароны 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	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1091	Булочка сдобная	1/30	2,58	1,1	17,8	91,3	0,07			0,55	10,22	36,4	6,86	0,16
	Итого	575	45,12	38,64	109,27	818,76	0,42	5,67	77,21	3,94	176,61	629,60	244,60	23,78
	Обед													
№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	Щи 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
№256	Мясо тушеное (свинина)	1/100	14,9	16,16	3,12	222,16	0,66	3,03	112,78	0,74	18,36	163,04	20,14	1,08
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1098	Ватрушка с повидлом	1/60	2,95	1,55	27,25	134	1,07	0,06	0,18	0,08	17	50,5	9,88	1,07
	Итого	945	39,33	39,49	97,67	905,68	3,01	18,81	113,27	5,28	422,3	795,19	203,09	26,33
	Всего		84,45	78,13	206,94	1724,44	3,43	24,48	190,48	9,22	598,91	1424,79	447,69	50,11
	Итого за 10 дней		650,40	654,93	2257,85	16804,66	17,63	706,09	4689,31	98,3	8969,95	10543,01	6831,45	532,87