



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений.

для учащихся 6-10 лет ГБОУ СО "Корзуновский детский дом-школа"

1-й день Понедельник I

Обед

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
128/123	Борщ с капустой и картофелем	250/10	3	7	11	95	0,08	10	3	0,01	53	75	31	1
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	4	0,02	46	145	22	0,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	0,2		1	0,04	14	203	135	5
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,4		1	7		5,00	0,05		11,00	21,00	7,00	0,30
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5	0,1	2	12	0,03	12	0,3		7	13	10	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0,9		0,7		18	79	24	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118	0,06		0,06		10	32,5	7	0,5
508	компот их сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	8			14			3
Всего в обеде:			35,6	23,6	123	903	1,36	28,2	9,11	0,07	201	568,5	236	14,7

2-й день Вторник I

Обед

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
144/479	суп картофельный с бобовыми	250/10	3	5	15	130		10			23	79	31	1
429	пюре картофельное	200	4	8	21	184		10			78	171	57	2
381	котлета	100	18	18	14	286			1		39	185	26	3
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5	0,1	2	12	0,03	12	0,3		7	13	10	0,4
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,4	0,5	1	7	0,02	5,00	0,05		11,00	21,00	7,00	0,30
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:			41,5	36,9	134	1049	1,05	38	2,85	0	309	599,5	176	11,2

3-й день Среда I

Обед

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
147/479	Суп с макаронными изделиями	250/10	3	3	23	134		10	1		18	76	29	1
369	Жаркое по-домашнему	220	35	32	23	517		10			48	363	76	5
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
112	фрукт	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18,5	0,37		29,6	20,35	16,65	4,07
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			28
Всего в обеде:			47,82	37	124	1112	1,07	37,5	3,37	0	167,1	607,85	177,65	41,87

4-й день Четверг 1														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
154/47 9	Суп с рыбными консервами	250/10	10	9	20	186	0,1	8	1	0,04	83	181	53	1
291	Макаронные изделия отварные	180	8	0,9	38,72	193	0,07	0,02	1		7,6	47,6	10,8	1
405	Рыба, припущенная в молоке	100	13	7	3	129	0,07	1	4	0,02	46	145	22	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5	*	7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:			47,6	22,2	146	957	1,24	27,52	8	0,06	306,1	538,1	147,8	8,5

5-й день Пятница 1														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
159	Суп-пюре из картофеля	250/10	5,82	7,74	27	212	0,17	11,55	0,3	0,06	141,3	173,7	45,6	1,32
406	Плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	5,4	0,01	33	133	31	1,3
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
	Смесь витаминная	200			5	3	21	25	16	13		16		
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
112	фрукт	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18,5	0,37		29,6	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			30,54	26	133	882	22,25	55,35	24,1	13,1	250,4	488,55	148,25	10,19

6-й день Понедельник 2														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
142/47 9	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	6	8	107		22	3		41	27	27	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	0,2		1	0,04	14	203	135	5
388/4 34	Тефтели в молочном соусе	70/30	10	11	8	170		1			23	110	15	2
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			3
Всего в обеде:			31	26,3	126	956	1,22	41,5	6	0,04	166,5	504,5	239	16,5

7-й день Вторник 2														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
146/17 2	суп картофельный с клецками	250/30	3	7	11	120	0,02	5,84	1,36	0,01	31,39	66,5	20,56	0,8
414	Рис отварной	150	4	7	41	246					6	85	27	1
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	3,9	0,02	46	145	22	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:			37	26,5	139	944	1,09	25,54	7,26	0,03	252,9	461	131,56	7,8

8-й день Среда 2														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
149/16 9/479	Суп с мясными фрикадельками си сметаной	270/10	8	8	15	160	0,2	11	1	0,02	36	123	37	2
429	Пюре картофельное	200	4	8	21	184	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
372	голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,3	0,02	34	103	21	1,5
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			3
112	фрукт	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18,5	0,37		29,6	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			30,32	26,3	118	930	1,58	51,1	3,97	0,13	249,1	545,5	171	16,47

9-й день Четверг 2														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	14,5	113	0,05	9,95	2,4		26,25	67	19,5	0,7
429	Пюре картофельное	200	4	8	21	184	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
104	рыбные консервы	100	20,9	5,8		136	0,03		0,3	0,02	185	230	56	0,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	0,01	1			28	19	7	2
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:			43,6	24,2	120	882	1,36	38,65	5	0,11	458,8	632,5	194,5	9,2

10-й день Пятница 2														
Обед														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
161/47 9	Суп-пюре из разных овощей	250/10	3,51	6,03	16	132	0,08	11,31	0,39	0,05	86,4	98,4	33,6	0,9
291	Макаронные изделия отварные	180	8	0,9	38,72	193	0,07	0,02	1		7,6	47,6	10,8	1
405	Курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0,02	2	0					
	Смесь витаминная	200			5	3	21	25	16	13		16		
106	овощи порционные(огурцы)	50	0,5		1,5	7		5,00			11,50	21,00	7,00	0,50
106	овощи порционные(помидоры)	50	0,5		2	12		12,5	0,5		7	13	10	0,5
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,5	25	118			0,5		10	32,5	14	0,5
109	Хлеб ржаной	50	3	0,6	17	87	1		1		18	79	24	2
112	фрукт	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18,5	0,37		29,6	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			34,23	22,8	127	829	22,22	74,33	19,8	13,1	170,1	327,85	116,05	9,47

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781136
Владелец Козионов Андрей Петрович
Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025