



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

для воспитанников ГБОУ СО "Корзуновский детский дом-школа 11-17 лет

1-й день. Понедельник I														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
260	Каша "Дружба"	200/10	5	12	25	226	0,08	1,00			127,00	140,00	31,00	1,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,60		10,00	33,00	7,00	0,50
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
91	бутерброд с сыром	70	10	16	15	246		0,2	0,30	0,10	274,00	198,00	20,00	0,60
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
Всего в завтраке:		570	25,3	32	97,7	756	0,23	2,00	1,60	0,10	554,50	540,00	95,50	4,05
Обед														
128/123	борщ с капустой и картофелем	300/10	2	6	13	114	0,06	12	3		41,4	63,3	31,5	1,44
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	45	304			1		17	243	162	6
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	3,9		46	145	22	0,5
106	овощи порционные (пом)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
518	сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			3
Всего в обеде:		1230	36,7	23,625	135	983	0,35	45,2	9,775	0	201,9	633,3	279	16,39
Всего в день:			62	55,275	229,5	1629	0,51	47,40	10,88	0,1	756,4	1153,3	359,5	20,44

2-й день. Вторник 1														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
301	омлет натуральный	200	17	27	5	326	0,10	0,60	1,00	0,40	163,00	308,00	25,00	3,00
91	бутерброд с сыром	70	10	16	15	246	0,04	0,20	0,30	0,12	274,00	198,00	20,00	0,60
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11,00	3,00	1,00	0,30
Всего в завтраке:		570	34,4	44	76,7	837	0,29	0,8	2,6	0,52	475,5	621	76,5	6,35
Обед														
144/479	суп картофельный с бобовыми	300/10	3	5	18	130		10			23	79	31	1
429	пюре картофельное	230	5	10	25	212	0,2	8	0,2	0,07	60	131	44	2
381	котлета	100	18	18	14	286			1		39	185	26	3
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные (огурец)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:		1380	43,9	38,425	142,4	1087	0,4	46	3,075	0,07	300,5	577	164,5	11,95
Всего в день:			78,3	82,425	219,1	1924	0,69	46,8	5,675	0,59	776	1198	241	18,3

3-й день. Среда 1														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
164	суп молочный с крупой	200	5	5	17	132	0,06	1,00	0,06	0,04	156,00	137,00	23,00	0,26
108	хлеб пшеничный витамин	70	5	0,56	34	165	0,08		0,77		14,00	46,00	10,00	0,77
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
496	какао с молоком	200	4	3	25	144	0,04	1,00		0,02	124,00	110,00	27,00	1,00
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02		1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
Всего в завтраке:			19,3	12,16	114,7	653	0,29	2,00	2,53	0,09	320,50	399,00	89,50	4,61
Обед														
147/479	суп с макаронными изделиями	300/10	3	3	23	134		10	1		18	76	29	1
369	жаркое по-домашнему	300	35	32	23	517		10			48	363	76	5
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные (огурец)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
518	сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,00			14,00			3,00
112	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,05	18,50	0,37		29,60	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			48,4	36,425	107,9	1037	0,22	51	2,875	0	146,5	605	162,5	13,25
Всего в день:			67,7	48,585	222,6	1690	0,51	53	5,405	0,094	467	1004	252	17,86

4-й день. Четверг 1														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
255	каша ячневая вязкая	200/10	6	11	36	271		1,00	1,00		167,00	251,00	37,00	1,00
108	хлеб пшеничный	70	5	0,56	34	165	0,08		0,77		14,00	46,00	10,00	0,77
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
515	молоко	200	6	5	10	106	0,08	3,00		0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02		1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
Всего в завтраке:		550	22,3	20,16	118,7	754	0,27	4,00	3,47	0,07	447,50	583,00	102	4,55
Обед														
153	Суп с рыбными консервами	300/10	11,07	8,67	19,26	199,5	0,1	9,5	0,9	0,036	76,5	199	58	1,5
291	макаронные изделия отварные	230	9	1	45	222	0,09	0,02	1,2		9	55	13	1
336	рыба, припущенная в молоке	100	13	7	3	129	0,07	1	4	0,02	46	145	22	1
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95,00			
Всего в обеде:		1080	50,97	22,095	152,66	1009,5	0,46	38,5	7,975	0,056	310	581	156,5	8,95
Всего в день:			73,27	42,255	271,36	1763,5	0,73	42,5	11,45	0,126	757,5	1164	258,5	13,5

5-й день. Пятница 1														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
307	омлет с морковью	200	15	23	8	292	0,10	2,00	1,00	0,30	201,00	29,00	41,00	3,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	100	8	1	50	236	0,10		1,00		20,00	66,00	14,00	1,00
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11,00	3,00	1,00	0,30
Всего в завтраке:		550	26,4	24,6	89,7	675	0,29	2,00	2,70	0,30	249,50	177,00	79,50	6,25
Обед														
159	суп-пюре из картофеля	300	5,82	7,74	27	211,5	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 (помидор)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
	смесь витаминная	200			5	3	21	25	16	13		16		
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
112	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,05	18,50	0,37		29,60	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			32,86	25,605	134,73	894,45	21,45	83,35	23,95	13,07	259,4	506,05	149,75	6,07
Всего в день:			59,26	50,205	224,43	1569,45	21,74	85,35	26,65	13,37	508,9	683,05	229,25	12,32

6-й день. Понедельник 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
301	омлет натуральный	200	17	27	5	326	0,10	0,60	1,00	0,40	163,00	308,00	25,00	3,00
91	бутерброд с сыром	70	10	16	15	246		0,2	0,30	0,10	274,00	198,00	20,00	0,60
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
496	какао на молоке	200	4	3	25	144	0,04	1,00		0,02	124,00	110,00	27,00	1,00
Всего в завтраке:			38,3	47	86,7	921	0,29	1,60	2,60	0,52	588,50	728,00	102,50	7,05
Обед														
142/479	щи из вежей капусты с карт.	300/10	2	6	9	100		22	3		41	27	27	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	45	304			1		17	243	162	6
388/434	тефтели в молочном соусе	70/30	10	11	8	170		1			23	110	15	2
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
518	сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			3
Всего в обеде:			33,3	27,425	135,9	1010	0,22	5,5	5,875	0	178,5	562	267,5	17,45
Всего в день:		291/363	71,6	74,425	222,6	1931	0,51	56,6	8,475	0,52	767	1290	370	24,5

7-й день. Вторник 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
267	каша пшениная молочная жидкая	200/5	8	9	36	284		1,00			145,00	193,00	43,00	1,00
91	бутерброд с сыром	70	10	16	15	246		0,2	0,30	0,10	274,00	198,00	20,00	0,60
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
108	хлеб пшеничный витамин.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
Всего в завтраке:			28,3	29	108,7	814	0,15	2	1,6	0,1	572,50	593	107,5	4,05
Обед														
146/172	Суп картофельный с клёсками	300/30/10	3,2	4,77	17,71	126,54	0,1	7	0,7	0,02	33,54	74,55	23,91	0,91
414	рис отварной	180	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
106	овощи порционные (помидор)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95			
Всего в обеде:			38,5	24,395	147,21	960,54	0,37	36,2	6,475	0,04	264,04	486,55	136,41	7,86
Всего в день:			66,8	53,395	255,91	1774,54	0,52	38,2	8,075	0,14	836,54	1079,6	243,91	11,91

8-й день. Среда 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
264	каша пшеничная молоч. жидк.	200/5	7	7	37	243		1,00	1,00		136,00	202,00	39,00	2,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02		1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
Всего в завтраке:			19,3	14	116,7	652	0,17	2,00	3,30	0,03	298,50	431,00	89,50	5,08
Обед														
149/169	суп с мясными фрикадельками со сметаной	300/10	2,64	3,54	17,64	113	0,14	13,29	1,53		19,5	85,2	35,1	1,32
429	пюре картофельное	230	5	10	25	212	0,2	8	0,2	0,07	60	131	44	2
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,3	0,02	34	103	21	1,5
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
518	сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			3
112	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,05	18,50	0,37		29,60	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			27,28	24	126,67	922,9	0,65	83,19	3,905	0,09	223,6	485,2	157,6	11,57
Всего в день:			46,58	38	243,37	1574,9	0,82	85,19	7,205	0,12	522,1	916,2	247,1	16,65

9-й день. Четверг 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
301	омлет натуральный	200	17	27	5	326	0,10	0,60	1,00	0,40	163,00	308,00	25,00	3,00
108	хлеб пшениный витамин	70	5	0,56	34	165	0,08		0,77		14,00	46,00	10,00	0,77
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02		1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
Всего в завтраке:			27,4	31,16	92,7	763	0,29	0,60	3,47	0,43	214,50	463,00	65,50	6,65
Обед														
154/479	суп крестьянский с крупой	300/10	2,55	6,12	17,46	135	0,06	11,94	2,91		31,5	80,4	23,4	0,87
429	пюре картофельное	230	5	10	25	212	0,2	8	0,2	0,07	60	131	44	2
104	рыбные консервы	100	20,9	5,8		136	0,03		1,3	0,02	185	230	56	0,9
106	овощи порционные (помидор)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные (огурец)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
508	компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витамин	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
	творожок	100	7,6	4,2	11,7	115					95,00			
Всего в обеде:			46,35	27,345	127,86	942	0,49	47,94	6,285	0,09	455	623,4	186,9	9,22
Всего в день:			73,75	58,505	220,56	1705	0,78	48,54	9,755	0,52	669,5	1086,4	252,4	15,87

10-й день. Пятница 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В _г	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
262	каша манная молочная жидкая	200/5	6	7	31	215		1,00	1,00		133,00	121,00	20,00	215,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	100	8	1	50	236	0,10		1,00		20,00	66,00	14,00	1,00
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
515	молоко	200	6	5	10	106	0,08	3,00		0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего в завтраке:			23,3	13,6	107,7	644	0,27	4,00	2,70	0,04	410,50	446,00	85,50	218,2
Обед														
161/479	суп-пюре из разных овощей	300/10	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	230	9	1	45	222	0,09	0,02	1		9	55	13	1
405	курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0,02	2	1	0,03	34	90	16	1
106	овощи порционные(помидоры)	75	1	0,15	3	18	0,05	19	0,5		11	20	15	1
106	овощи порционные(огурцы)	75	1	0,075	2	11		8	0,075		17	31	11	0,5
	смесь витаминная	200			5	3	21	25	16	13		16		
108	хлеб пшеничный витаминизир.	50	4	0,4	25	118	0,06		0,6		10	33	7	0,5
109	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09		0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
112	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,05	18,50	0,37		29,60	20,35	16,65	4,07
Всего в обеде:			36,55	22,995	134,83	869,95	21,44	83,83	20,64	13,08	214,5	442,75	135,75	10,42
Всего в день:			59,85	36,595	242,53	1513,95	21,71	87,83	23,34	13,12	625	888,75	221,25	228,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781136
Владелец Козионов Андрей Петрович
Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025