

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая филиалом
_____/Т.А.Стахеева/
01.09.26г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для 12-17 лет
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,

для обучающихся филиала ГБОУ СО "Ачитская школа-интернат" - Корзуновская ООШ

1-й день. Понедельник 1														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша ячневая вязкая	200/10	6	11	36	271	0,10	1,42	0,70	0,08	167,00	250,60	37,00	0,90
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
508	компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	1	0	0	28	19	7	2
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	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в завтраке:		540	21,28	27,64	102,7	750	0,18	2,42	1,70	0,18	485,50	534,50	82,30	4,97
Обед														
62	Борщ с мясом	250	8	20	15,4	282	0,2	11,4	0,35	0,35	52	118	39,7	2
291	Макаронные изделия отварные	200	7	0,9	39	193	0,07	0,02	1,06	0	7,6	28	47,6	1,04
405	Курица в соусе с томатом	100	11	11	3,3	160	0,01	1,9	0,4	0,02	28,3	74,7	13,3	0,8
106	овощи порционные (пом)	100	1	0,2	4	24	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9
493	Чай с сахаром	180	0,09	0	13	54	0,03	1,10	0,00	0,01	113,00	81,00	12,60	0,09
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
112	банан	100	1	0,5	21	96	0,04	10,00	0,40	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Всего в обеде:		890	32,37	33,24	120,4	932	0,49	49,42	3,61	0,38	201,9	422,6	193,5	6,9
Всего в		1430	53,65	60,18	198,1	1562	0,57	47,40	4,21	0,56	756,4	903,10	213,80	11,87

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.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Всего в завтраке:		530	31,38	43,64	59,7	755	0,22	0,8	2	0,52	464,5	575,9	64,3	5,37
Обед														
161	суп-пюре из различных овощей	250/10	4	6	14	129,22	0	10	0	0	23	79	31	1
429	пюре картофельное	200	4	8,8	22	184	0,18	6,8	0,2	0,06	52	57	19	1,4
336	Рыба, припущенная в молоке	100	13	7,20	3,1	129	0,07	1,2	3,9	0,02	46	145	22	0,5
106	овощи порционные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,03	10	0,1	0	23	42	14	0,6
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110	0	1	0	0	28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		1020	27,38	22,84	94,6	699,22	0,36	29	4,9	0,08	188,5	408,9	111,3	11,95
Всего в		1550	58,76	66,48	154,3	1454,22	0,58	29,8	6,9	0,6	653	984,8	175,6	17,32

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 витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
496	какао с молоком	200	4	3	25	144	0,04	1,00	0,00	0,02	124,00	110,00	27,00	1,00
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02	0,00	1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
Всего в завтраке:		490	15,28	11,64	88,7	524	0,20	2,00	1,76	0,09	305,50	340,90	74,30	3,36
Обед														
153/479	Суп с рыбными консервами	250/10	9	9	16,34	179,6	0,1	7,9	0,8	0,09	64,9	167,6	48,25	1,27
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44,5	303,7	0,2	0	0,7	0,04	17,1	243,18	162,4	5,4
278	Тефтели мясные 1 вариант	100	7	19	10,45	240,16	0,17	1,55	0	0,03	22,07	74,49	14,57	1,08
106	овощи порционные (пом)	75	1	0,2	4	24	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10,00	0,20	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Всего в обеде:		975	282,78	289,3	368,65	1057,86	260,5	296,6	262,3	260,1	356,67	684,57	485,27	271,4
Всего в день:		1465	298,06	300,94	457,35	1581,86	260,7	298,6	264,1	260,2	662,17	1025,5	559,57	274,7

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	0,00	1,00	1,00	0,00	167,00	251,00	37,00	1,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
515	молоко	200	6	5	10	106	0,08	3,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
590	печенье	30	2	3	22	125	0,02	0,00	1,00	0,03	9,00	27,00	6,00	0,63
Всего в завтраке:		500	18,28	19,64	92,7	625	0,18	4,00	2,70	0,07	432,50	524,90	102	3,30
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,6	17,61	18,41	267	0,25	9,19	0,1	0,28	33,75	125,72	36,76	1,82
406	Плов из отварной птицы	280	20,7	21	50,5	479	0,04	1,7	7,1	0,01	43,9	176,9	41,23	1,7
106	овощи порционные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,03	10	0,1	0	23	42	14	0,6
	Смесь витаминная	200	1		27	110	0	1	0	0	28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2,28	0,24	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		640	35,68	39,45	124,41	1003	0,4	21,89	8	0,29	145,15	430,52	117,29	7,59
Всего в		1140	53,96	59,09	217,11	1628	0,58	25,89	10,7	0,36	577,65	955,42	219,29	10,89

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.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
496	какао с молоком	200	4	3	25	144	0,04	1,00		0,02	124,00	110,00	27,00	1,00
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в завтраке:		550	23	26,7	57,7	559	0,22	3,00	1,70	0,32	341,50	205,90	86,30	5,47
Обед														
172/479	Суп картофельный с клецками	250/25/10	4	4	14,7	110,8	0,08	6	1,3	0,07	29,2	63,9	19,9	0,8
291	Макароны отварные	200	7	1	38,72	193,2	0,07	0,02	1,06	0	7,6	47,6	10,8	1,04
398	Печень говяжья по - строгановски	100	16	13	4	194	0,2	7,7	5	7,3	21	287,6	16,38	6
106	овощи порционные (пом)	100	1	0,2	4	24	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	3,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		915	33	19,1	86,32	737	0,51	42,72	8,76	7,37	102,3	492	85,38	13,21
Всего в		1465	56	45,8	144,02	1296	0,73	45,72	10,46	7,69	443,8	697,9	171,68	18,68

6-й день. Понедельник 2														
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
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.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
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:		530	23	24,7	81,7	645	0,18	2,00	1,06	0,16	570,50	511,90	88,30	3,33
Обед														
62	Борщ с мясом	250	8	20	15,4	282	0,2	11,4	0,35	0,35	52	118	39,7	2
429	пюре картофельное	200	4	8,8	22	184	0,18	6,8	0,2	0,06	52	57	19	1,4
405	Курица в соусе с томатом	100	11	11	3,3	160	0,01	1,9	0,4	0,02	28,3	74,7	13,3	0,8
106	овощи порционные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,03	10	0,1	0	23	42	14	0,6
493	чай с сахаром	200	0,1		15	60					11,00	3,00	1,00	0,30
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
112	банан	100	1	0,5	21	96	0,04	10,00	0,40	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Всего в обеде:		1010	29,2	41,2	105,2	929	0,54	40,1	2,15	0,43	190,8	389,6	147,3	7,17
		1540	52,2	65,9	186,9	1574	0,72	42,1	3,21	0,594	761,3	901,5	235,6	10,5

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	0,19	1,50	0,16	0,06	145,00	193,00	43,00	1,00
91	бутерброд с сыром	70	10	16	15	246	0,04	0,2	0,60	0,12	274,00	198,00	20,00	0,60
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0,04	1,00		0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в завтраке:		535	25	28,7	91,7	732	0,35	2,5	1,46	0,2	561,50	547,9	95,3	3,17
Обед														
159/479	Суп-пюре из картофеля	250/10	6	8	25	194	0,15	9,6	0,15	0,3	126	287,7	43,7	1,12
414	Рис отварной	180	4,4	7	40,5	245,5	0,03	0	0,3	0,04	6,12	85	27,36	0,6
278	Тефтели мясные 1 вариант	100	6,75	18	10,45	240,16	0,17	1,55	0	0,03	22,07	74,49	14,57	1,08
106	овощи порционные (пом)	100	1	0,2	4	24	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0,04	1,00	0,00	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		900	25,15	36,9	120,65	905,66	0,53	37,15	1,85	0,39	264,04	630,09	137,93	5,27
Всего в день:		1435	50,15	65,6	212,35	1637,66	0,88	39,65	3,31	0,59	825,54	1178	233,23	8,44

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.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в завтраке:		495	16	13,7	99,7	570	0,10	2,00	2,70	0,03	287,50	385,90	77,30	4,10
Обед														
153/479	Суп с рыбными консервами	250/10	9	9	16,34	179,6	0,1	7,9	0,8	0,09	64,9	167,6	48,25	1,27
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	38,72	193,2	0,07	0,02	1,06	0	7,6	47,6	10,8	1,04
404	Курица отварная	100	23	16,3	0,6	243,1	0,03	2,3	0,3	0,01	17,5	77,7	11,2	0,8
106	овощи порционные (огурец)	100	1	0,2	3,8	24	0,03	10	0,1	0	23	42	14	0,6
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	14,7	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		920	45	27,2	111,16	872,9	0,31	21,22	2,96	0,1	157,5	420,8	109,55	7,18
Всего в		1415	61	40,9	210,86	1442,9	0,41	23,22	5,66	0,13	445	806,7	186,85	11,28

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 с морковью	200	16	27	5	326	0,10	0,60	1,00	0,40	163,00	308,00	25,00	3,00
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	15	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
493	чай с сахаром	200	0,1	0	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:		490	22,1	30,6	67	634	0,20	0,60	2,70	0,43	199,50	404,90	50,30	5,40
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8	17	18,5	267	0,25	9,19	0,1	0,28	33,75	125,72	36,76	1,82
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	45	303,7	0,2	0	0,7	0,04	17,1	243,18	162,4	5,4
336	Рыба, припущеная в молоке	100	13	7,00	3,1	129	0,07	1,2	3,9	0,02	46	145	22	0,5
106	овощи порционные (пом)	100	1	0,2	4	24	0,06	25	0,7	0	14	26	20	0,9
	Смесь витаминная	200	1	0	27	110	0	1	0	0	28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	15	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10,00	0,20	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Всего в обеде:		970	37,4	34,2	132,6	1003,7	0,69	46,39	6,3	0,34	171,35	636,8	275,46	14,29
Всего в день:		1460	59,5	64,8	199,6	1637,7	0,89	46,99	9	0,77	370,85	1041,7	325,76	19,69

10-й день. Пятница 2														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	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.	30	2	0,3	15	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
515	молоко	200	6	5	10	106	0,08	3,00		0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего в завтраке:		465	16	13	66	444	0,16	4,00	1,70	0,04	389,50	367,90	66,30	218,2
Обед														
142/479	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,81	6	4	95	0,08	11,31	0,39	0,05	86,4	98,4	33,6	0,9
258	Жаркое по-домашнему	280	23,7	50	25	697,7	0,09	0,02	1	0	9	55	13	1
106	Овощи порционные (огурец)	100	1	0,2	4	24	0,03	10	0,1	0	23	42	14	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	2	0,3	15	71	0,03	0,00	0,30	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30
109	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52	0,05	0,00	0,40	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Всего в обеде:		900	31,61	56,8	73	999,7	0,28	21,33	2,19	0,05	145,9	265,3	79,9	4,27
Всего в		1365	47,61	69	139	1443,7	0,44	25,33	3,89	0,09	535,4	633,2	146,2	222,4