

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово
/В.П.Мишгарина/

03.06.2024 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово
/В.П.Мишгарина/

03.06.2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО

5-9 классы

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	
1 день														
Меню , на сумму 160 рублей, с 5-11 класс														
Завтрак														
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	
кисломолочный продукт		125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	
итого:			22,38	29,36	90,92	711,83	0,19	2,45	0,08	2,39	399,33	396,47	61,33	
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	
биточки рыбные	161	100	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45	39,09	
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	
компот из свежих ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	
итого:		1110	31,76	30,39	145,9	884,85	0,86	84,92	0,06	6,2	386,57	789,09	254,53	
калорийность за день			54,14	59,75	236,82	1596,68	1,05	87,37	0,14	8,59	785,9	1185,56	315,86	
2 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
сок (пачковый)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:			13,98	17,39	76,23	529,24	0,1	8,68	0,03	2,21	215,37	261,34	67,36	
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	
котлеты из говядины	189	100	15,2	16,8	8,2	252	0,08	0,16	0	1	39,4	160,1	30,4	
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:													
калорийность за день			49,8	44,89	219,21	1494,88	0,77	49,69	0,17	7,25	449,06	991,55	266,32

3 день

Завтрак

запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	32,82	16,36	57,1	502,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			33,69	17,17	92,01	653,85	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35

Обед

суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:		850	43,95	34,62	61,74	835,77	0,64	63,57	0,13	4,01	363,94	830,08	184,48
калорийность за день			77,64	51,79	153,75	1489,62	0,76	87,08	0,22	4,62	671,73	1188,85	251,83

4 день

Завтрак

овощи натуральные	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
итого:		690	21,66	24,98	57,19	560,61	0,9	43,48	0,25	3,54	494,57	416,13	98,16

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9
компот из апельсинов с яблоком	278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10

	итого:			870	27,34	26,91	113,56	808,55	0,42	29,74	0,16	8,24	166,76	540,65	156,44
49	калорийность за день			49	51,89	60	170,75	1869,16	1,32	73,22	0,41	11,78	661,33	956,78	254,6
5 день															
Завтрак															
6.0	каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	
13.6	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
13.7	сыр порциями	366	15	3,46	4,5	0	54,6	0,01	0,05	0,06	0,1	225	121,5	11,2	
11.4	кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	
13.8	кисломолочный продукт		125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	
	итого:			17,44	17,69	76,34	535,08	0,24	1,34	0,12	2,01	544,68	449,79	82,74	
Обед															
	суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	
	биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	
	рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	
	сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
	хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
	фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	
	итого:			35,81	35,86	142,19	1021,16	0,35	28,88	0,07	3,8	317,55	408,08	117,02	
	калорийность за день			53,3	51,35	218,53	1556,24	0,59	30,22	0,19	5,81	862,23	857,87	199,76	
6 день															
Завтрак															
	каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
	масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	
	какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	
	фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	
	итого:			15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	
Обед															
	суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	
	тефтели из говядины с рисом	202	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,05	1,23	0	0,67	19,67	152,69	20,89	
	Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	
	овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	
	компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
	хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
	итого:			33,49	30,88	107,6	844,18	0,57	39,25	0,05	3,71	324,41	650,15	245,57	
	калорийность за день			34,29	31,68	127,2	1494,27	0,61	59,25	0,05	3,71	356,41	671,95	263,57	

7 день																
Завтрак																
сырники из творога запеченные с соусом	155	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	калорийность		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	Завтрак		
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	пшеничная М		
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	калорийность		
итого:			32,33	7,8	89,53	577	0,16	8,38	0,08	2,49	287,03	372,24	74,96	Завтрак		

8 день																
Обед																
суп овощной	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	калорийность		
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	Завтрак		
макароньы отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	пшеничная М		
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	калорийность		
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	Завтрак		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	пшеничная М		
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	калорийность		
итого:		910	47,16	45,94	100,91	1008,77	0,5	44,31	0,56	5,26	375,85	662,9	155,59	Завтрак		
калорийность за день			79,49	53,74	190,44	1585,77	0,66	52,69	0,64	7,75	662,88	1035,14	230,55	калорийность		

9 день																
Завтрак																
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	калорийность		
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	Завтрак		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	пшеничная М		
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	калорийность		
кисломолочный продукт		125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	Завтрак		
итого:			19,13	20,25	77,14	567,23	0,14	2,26	0,14	2,03	540,13	439,96	67,35	калорийность		

10 день																
Обед																
суп картофельный с говядиной	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	калорийность		
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	Завтрак		
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	пшеничная М		
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	калорийность		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	Завтрак		
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	пшеничная М		
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	калорийность		
итого:			40,32	32,36	117,29	971,11	0,51	40,2	0,23	4,29	269,94	522,77	163,34	Завтрак		
калорийность за день			59,45	52,61	194,43	1538,34	0,65	42,46	0,37	6,32	810,07	962,73	230,69	калорийность		

11 день																
Завтрак																
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	калорийность		
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	Завтрак		

0	0	0,0	чай с лимоном	61,62	0	294	200	0	0,07	0,01	8	15,31	61,62	5	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	
		3,0	хлеб пшеничный	94	0	144	40	0	3,04	0,32	8	19,7	94	13	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	Завтрак
		4,1	кондитерское изделие	270,6	0	95	60	0	4,16	10	13	41,1	270,6	6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	сырники из творога
			итого:	613,68					18,31	22,93		84,41	613,68		0,23	39,72	0,22	2,86	150,27	253,25	74,18	

Обед

Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной

0	6	10	110,64	153,16	0	63	250	0	6,56	9,38	10,64	153,16	5	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63	чай с сахаром
			жаркое по-домашнему	320,2	0	181	220	0	24,76	19,98	2,29	392,02	3	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	сок апельсиновый
			сок натуральный	136	10	293	200	0	2	0,2	5,8	36	24	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	суп овощной
			хлеб пшеничный	194	20	144	40	0	3,04	0,32	19,7	94	11	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	хлеб ржаной
			хлеб ржаной			115	40		2,64	0,8	13,36	70		0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
			кисломолочный продукт				125		3,5	4	5	70		0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	
			итого:				875		42,5	34,68	56,79	815,18		0,46	47,28	0,21	3,52	325,38	722,94	169,18	
			калорийность за день						60,81	57,61	141,2	1428,86		0,69	87	0,43	6,38	475,65	976,19	243,36	

10 день

Завтрак

			каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	
			яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	
			хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
			масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	
			какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	
			фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	
			итого:			20,73	25,06	100,76	712,89	0,26	21,77	0,06	2,5	311,16	364,95	77,92	

Обед

			суп картофельный с крупой с говядиной	70	250	6,72	7,21	8,77	177,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	
			биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	
			капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	
			компот из свежих ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	
			хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
			хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
			итого:		810	33,17	32,01	94,88	838,88	0,39	112,2	0,24	4,73	198,63	371,46	129,33	
			калорийность за день			53,9	57,07	195,64	1551,77	0,65	134	0,3	7,23	509,79	736,41	207,25	

11 день

Завтрак

			каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	
			хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
			масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	

0	1,4	кофейный напиток с молоком	287	200	0,0	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	айс лимонном
5	13,5	кисломолочный продукт	105	125	0,0	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	леб пшеничный
		итого:				14,24	21,17	73,24	341,34	0,13	1,58	0,05	2,36	323,26	281,72	51,68	терское из

Обед

0	16,1	суп молочный с крупой	52	250	0,0	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	еод
0	110	котлеты рыбные	161	100	0,0	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45	39,09	
0	23,9	Пюре картофельное	241	180	0,0	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	
0	11,1	овощи отварные	248	100	0,0	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	
0	16	компот из смеси сухофруктов	283	200	0,0	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	
0	15,1	хлеб пшеничный	114	40	0,0	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
0	15,1	хлеб ржаной	115	40	0,0	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
		итого:				27,89	22,75	127	825,22	0,8	32,7	0,07	5,16	547,5	756,02	231,98	
		калорийность за день				42,13	43,92	200,24	1366,56	0,95	34,28	0,12	7,52	870,76	1037,74	283,66	

12 день

Завтрак

		запеканка морковная с творогом с повидлом	142	200		19,57	15,07	62,44	563,16	0,1	3,2	0,06	1,41	326,31	285,32	56,91	
		чай с сахаром	300	200		0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	
		фрукты		200		0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	
		итого:				20,49	15,87	94,08	701,8	0,14	23,22	0,06	1,41	362,58	313,55	78,21	

Обед

		борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	250		6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	
		плов из отварной говядины	193	200		24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	
		овощи натуральные	246	100		0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	
		хлеб пшеничный	114	40		3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	
		хлеб ржаной	115	40		2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	
		сок натуральный	293	200		2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
		итого:				39,18	31,82	86,68	788,81	0,39	56,43	0,09	6,65	187,74	651,54	141,09	
		калорийность за день				59,67	47,69	180,76	1490,61	0,53	79,65	0,15	8,06	550,32	965,09	219,3	

общая сумма ккал

12 дней		673,62	699,51	2228,97	18317,90	9,23	816,88	3,19	85,02	7003,25	11565,86	2966,75
1 день		56,14	58,29	185,75	1526,49	0,77	68,07	0,27	7,09	583,60	963,82	247,23