



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

02.09.2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО

1-4 классы

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню с 1по 4 классы														
Завтрак														
каша гречневая вязкая	86	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
сыр порциями	366	20	4.64	6	-	72.8	0.01	0.05	0.08	0.12	300	162	15	0.33
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
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	0.9
сок фруктовый (пач)		200	0.5	0	18.2	94	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
итого:			16.29	21.74	88.44	634.59	0.23	11.6	0.11	2.41	511.08	432.61	91.22	4.46
Обед														
суп картофельный с горохом	45	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.13	2.5	0.008	0.17	26.9	55.22	21.28	1.39
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	2.03
рис отварной	224	150	3.89	5.08	40.27	225.18	0.03	0.19	0	0.29	3.31	39.7	10.11	0.53
кисломолочный продукт	246	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
итого:		730	43.07	41.72	93.79	927.43	0.42	6.38	0.108	3.45	321.11	565.18	105.42	6.15
калорийность за день			59.36	63.46	182.23	1562.02	0.65	17.98	0.218	5.86	832.19	997.79	196.64	10.61
2 день														
каша пшеничная молочная	108	205	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	0.17	114.71	153.15	28.61	2.28
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	0.08
батон с маслом	-	50	3.48	8.4	20.02	170	0.1	0.28	0	1.79	16.41	58.78	23.85	1.09
кисломолочный продукт		115	5.75	2.53	19.55	138	0.05	0.8	0.02	-	138	104	16.1	0.11
итого:		570	18.07	20.6	92.2	641.24	0.17	1.48	0.04	2.01	319.58	351.42	73.81	3.56
Обед														
рассольник ленинградский	42	200	4.42	9.12	25.9	122.08	0.09	13.62	0.016	2.06	26.29	70.45	28.54	1.02
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	0.65
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66
овощи отварные	248	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	87.32	60.48	2.02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:		830	37.49	34.51	119.13	857.78	0.48	35.62	0.046	6.64	331.9	488.67	168.64	7.94
калорийность за день			55.56	55.11	211.33	1499.02	0.65	37.1	0.086	8.65	651.48	840.09	242.45	11.5
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31.38	14.66	45.9	438.23	0.08	0.61	0.09	0.6	267.74	327.18	44.11	0.91
чай с молоком	298	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
фрукты	-	100	0.4	0.4	9.8	45	0.02	10	0	0	16	10.9	9	2.22
итого:		520	37.61	17.93	88.67	664.48	0.16	11.51	0.11	2.29	393.75	453.93	81.91	4.51
Обед														
суп картофельный с фрикадельками	123/145	200	7.16	7.66	6	121.6	0.07	4.46	0	2.04	17.2	85.6	21.4	1.41
рагу из курицы	214	225	19.77	25.19	23.4	396.75	0.18	23.88	0.06	4.09	80.28	257.21	58.22	2.84
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56

итого:														
калорийность за день		705	32.77	33.97	77.45	742.99	0.39	31.94	0.2	8.52	140.98	467.27	115.42	6.9
			70.38	51.9	166.12	1407.47	0.55	43.45	0.31	10.81	534.73	921.2	197.33	11.41
4 день														
Завтрак														
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	1.25
овощи натуральные	246	60	0.48	0.06	1.98	8.4	0.048	21	0.036	0.42	22.2	40.8	20.4	0.75
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	0.9
хлеб пшеничный	-	40	3.3	1.2	19.92	104	0.1	0	0	1.69	14.21	56.88	23.55	1.07
булочка		60	4.71	3.67	35.3	193	0.09	0.02	0	0.72	12.82	47.43	18.31	0.91
итого:			25.46	29.4	75.16	667.99	0.978	24.38	0.216	3.79	462.58	425.8	95.16	4.88
Обед														
борщ с капустой и картофелем	37	200	5.1	7.76	8.65	125.15	0.04	9.12	0.02	2.24	46.28	136.67	43.56	3.11
шницель куриный	209	90	14.16	16	9.66	239.25	0.06	0.18	0.04	0.61	36.15	114.7	17.74	1.17
картофель тушеный	132	150	3.3	9.17	22.67	189.16	0.13	12.39	0.02	0.12	24.24	43.07	37.01	1.44
кукуруза отварная		60	1.32	0.24	6.72	34.8	0.08	15	0.06	0.7	37	68	34	1.5
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:		780	31.56	34.49	86.56	788.36	0.46	44.69	0.15	6.06	205.67	500.44	175.51	9.62
калорийность за день			57.02	63.89	161.72	1456.35	1.438	69.07	0.366	9.85	668.25	926.24	270.67	14.5
5 день														
Завтрак														
вермишель на молоке	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	2.28
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
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	0.51
сок фруктовый (пач)		200	0.5	0	18.2	94	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
итого:			14.85	19.52	99.23	651.84	0.12	9.56	0.04	2.17	286.85	339.98	68.81	3.65
Обед														
суп картофельный с рыбными фрикадельками	123/146	200	7.16	7.66	6	121.6	0.07	4.46	0	2.04				
котлеты из говядины	189	90	13.73	15.07	7.38	227.25	0.08	0.17	0	0.84	17.2	85.6	21.4	1.41
греча отварная	219	150	5.82	3.62	30	175.87	0.14	0.13	0	0.32	35.4	144.08	27.37	1.19
овощи отварные	248	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	135.17	35.29	2.99
компот из смеси сухофруктов	283	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
итого:		780	33.62	29.72	108.06	842.36	0.5	19.53	0.01	7.17	255.61	572.48	174.6	11.2
калорийность за день			48.47	49.24	207.29	1494.2	0.62	29.09	0.05	9.34	542.46	912.46	243.41	14.85
6 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	0.41
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
чай с молоком	298	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
фрукты	-	200	0.8	0.8	19.6	90	0.04	20	0	0	32	21.8	18	4.44
итого:			13.24	20.04	89.82	589.36	0.13	22.39	0.04	1.96	175.88	234.22	63.5	6.25
Обед														
Щи со свежей капустой с картофелем, и сметаной	63	200	5.24	7.5	8.51	122.52	0.05	11.49	0.13	0.38	60.57	143.67	45.5	3.5

котлеты рыбные любительские	162	90	12.2	5	8.1	126.27	0.08	1.77	0	0.92	37.4	172.6	26	0.86
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66
овощи отварные	248	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	87.32	60.48	2.02
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	78	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:		780	27.15	21.93	91.69	681.74	0.46	37.88	0.29	3.99	272.08	577.66	178.94	9.36
калорийность за день			40.39	41.97	181.51	1271.1	0.59	60.27	0.33	5.95	447.96	811.88	242.44	15.61
7 день														
Завтрак														
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	2.49
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	0.08
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
сыр порциями	366	20	4.64	6	-	72.8	0.01	0.05	0.08	0.12	300	162	15	0.33
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
кисломолочный продукт		115	5.75	2.53	19.55	138	0.05	0.8	0.02	-	138	104	16.1	0.11
итого:		590	20.93	25.76	93.05	698.28	0.24	1.54	0.13	2.13	609.88	483.19	85.44	3.47
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	200	10.57	3.29	5.36	92.99	0.1	5.02	0.02	0.28	20.06	102.02	37.11	1.09
биточки из говядины	189	90	13.73	15.07	7.38	227.25	0.08	0.17	0	0.84	35.4	144.08	27.37	1.19
макароны отварные	227	150	5.52	5.3	35.3	211.1	0.08	0.05	0	0.99	11.39	47.15	17.36	0.92
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:		720	31.82	23.86	53.84	731.34	0.3	13.24	0.03	2.31	106.85	329.25	101.84	3.6
калорийность за день			52.75	49.62	146.89	1429.62	0.54	14.78	0.16	4.44	716.73	812.44	187.28	7.07
8 день														
Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	155	180	28.67	7.48	39.59	340.36	0.08	0.36	0.07	0.6	234.76	295.01	38.46	0.94
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	0.9
сок фруктовый (пач)		200	0.5	0	18.2	94	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
итого:		580	29.24	7.49	73.1	495.98	0.12	11.26	0.08	0.81	282.81	340.8	63.7	2.24
Обед														
рассольник домашний	41	200	7.6	11.48	25.89	155.94	0.06	5.69	0.02	2.12	33.02	138.94	32.95	3.05
картофельная запеканка с мясом	185	165	21.82	21.18	15.73	342.52	0.18	13.32	0.02	0.67	22.15	195.13	49.72	2.05
овощи отварные	248	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	87.32	60.48	2.02
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
компот из изюма	280	200	0.33	-	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.2	7.17
итого:		705	36.1	36.03	101.07	794.29	0.45	33.91	0.05	5.19	227.81	557.02	191.55	16.29
калорийность за день			65.34	43.52	174.17	1290.27	0.57	45.17	0.13	6	510.62	897.82	255.25	18.53
9 день														
Завтрак														
каша манная молочная	107	205	6.2	8.05	31.09	222.02	0.05	0.3	0.01	0.52	112.6	96.53	15.43	0.37
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	0.51
кондитерское изделие		50	3.47	8.4	34.25	225.5	0.05	0	0	0	11.5	32.5	5	0.38
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44

масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
итого:		505	16.54	28.74	113.15	772.44	0.17	1.58	0.03	2.32	256.24	279.86	40.63	1.72
Обед														
борщ из свежей капусты со сметаной	37	200	5.01	7.76	8.65	125.15	0.04	9.12	0.02	2.24	46.28	136.68	43.56	3.11
плов	193	200	24.33	20.69	33.71	418.37	0.11	2.03	0	0.76	30.89	274.7	9.44	2.76
овощи натуральные	246	60	0.48	0.06	1.98	8.4	0.048	21	0.036	0.42	22.2	40.8	20.4	0.75
кисломолочный продукт	246	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:		740	41.1	36.01	85.58	828.44	0.388	33.55	0.096	5.61	361.37	734.18	124.6	8.82
калорийность за день			57.64	64.75	198.73	1600.88	0.558	35.13	0.126	7.93	617.61	1014.04	165.23	10.54
10 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	0.78
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	0.08
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
фрукты	-	200	0.8	0.8	19.6	90	0.04	20	0	0	32	21.8	18	4.44
итого:			15.54	23.26	63.81	523.78	0.15	22.22	0.17	2.3	176.08	195.65	52.49	5.76
Обед														
суп молочный с крупой	52	200	4.94	6.06	18.62	148.54	0.06	0.36	0.02	0.08	146.18	130.37	26.35	0.49
биточки рыбные	161	90	13.32	2.48	8.73	110.48	0.41	0.15	0.02	0.98	67.82	304.18	47.86	1.41
пюре картофельное, капуста тушенная	241	200	4.51	7.68	30.3	204.04	0.25	30.18	0.02	0.3	64.78	97.29	36.72	1.47
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
кисломолочный продукт		115	5.75	2.53	19.55	138	0.05	0.8	0.02	-	138	104	16.1	0.11
итого:		885	36.2	20.07	116.06	801.06	0.92	39.49	0.09	3.75	478.78	643.47	170.23	5.88
калорийность за день			51.74	43.33	179.87	1324.84	1.07	61.71	0.26	6.05	654.86	839.12	222.72	11.64
общая сумма ккал	10дней		558.65	526.79	1809.86	14335.77	7.236	413.75	2.036	74.88	5728.93	8973.08	2223.42	126.26
	1 день		55.87	52.679	180.986	1433.577	0.72	41.38	0.20	7.49	572.89	897.31	222.34	12.63