



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

02.09.2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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	Fe
И день Меню с 5 по 11 классы														
суп картофельный с горохом	45	250	6.81	6.94	13.61	144.23	0.17	3.67	0.02	0.46	38.46	188.1	41.43	4.58
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	180	4.66	6.1	48.33	270.22	0.04	0.23	0	0.34	3.98	47.65	12.13	0.63
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:			48.78	46.57	104.57	1037.67	0.47	7.59	0.12	3.79	333.34	706.01	127.59	9.44
2 день														
рассольник ленинградский	42	250	5.53	11.4	32.38	152.6	0.11	17.03	0.02	2.57	32.89	88.06	35.68	1.27
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	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.12	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19
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	3.36
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:			39.68	39.5	132.75	946.96	0.58	49.47	0.05	7.24	422.66	603.95	229.03	10.06
3 день														
суп картофельный с фрикадельками	123/145	250	8.95	9.58	7.5	152	0.01	5.58	0	2.55	21.5	107	26.75	1.76
запеканка творожная	141	200	38.96	16.14	38.8	456.3	0.1	0.82	0.12	0.8	356.98	436.24	58.82	1.22
чай с сахаром	300	200	0.12	-	12.04	48.64	-	0.02	-	-	4.27	6.43	3.3	0.72
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:			53.71	26.84	91.4	820.94	0.22	6.42	0.12	5.54	404.75	651.67	112.07	5.7
4 день														

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:			33.61	32.52	122.8	926.27	0.43	29.68	0.01	8.42	305.82	541.49	199.73	10.74
6 день														
Щи со свежей капустой, картофелем, и сметаной	63	250	6.56	9.38	10.64	153.16	0.06	14.9	0.16	0.47	86.9	179.96	50.63	3.96
котлеты рыбные любительские	162	100	13.3	3.97	6.8	116.2	0.07	1.12	0.02	1	39.7	151.8	27.2	0.78
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	1.19
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	3.36
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:			30.65	25.49	99.66	752.97	0.54	51.08	0.34	4.25	375.92	690.52	243.52	11.94
7 день														
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	1.36
биточки говяжьи	189	100	10.68	11.72	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
макароны отварные	227	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05	0	1.19	13.67	56.58	20.83	1.1
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
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:			38.19	23.5	93.69	746.3	0.43	14.46	0.03	4.58	128.28	434.17	131.71	5.79
8 день														
рассольник домашний	41	250	9.5	14.35	32.38	194.93	0.08	7.11	0.02	2.65	41.28	173.67	41.19	3.81
картофельная запеканка с мясом	185	205	25.53	24.78	18.43	400.72	0.22	16.64	0.03	0.84	27.69	243.91	62.15	2.56
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	3.36
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
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:			42.16	44	112.75	918.05	0.57	47.8	0.06	5.95	307.48	698.75	252.54	18.9
9 день														
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	3.89
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
чай с сахаром	300	200	0.12	-	12.04	48.64	-	0.02	-	-	4.27	6.43	3.3	0.72
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:	759	730	36.5	31.52	89.62	787.45	0.27	13.45	0.02	5.75	115.01	553.97	90.39	9.37
10 день														
суп молочный с крупой	52	250	6.18	7.58	23.28	185.68	0.08	0.45	0.02	0.1	182.72	162.96	32.94	0.61
биточки рыбные	161	100	14.80	2.75	9.70	122.75	0.58	0.17	0.03	1.10	75.40	338.00	53.20	1.57
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
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
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
итого:			33.17	19.33	102.14	712.47	1.06	38.8	0.08	3.89	384.9	736.25	166.06	6.05

общая сумма ккал	10дней	390.24	329.08	1036.99	8498.36	5	293.22	0.92	55.42	2967.27	6104.80	1714.41	97.31
	1день	39.02	32.908	103.699	849.836	0.50	29.32	0.09	5.54	296.73	610.48	171.44	9.73