

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 5-11 классов

**МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление

Роспотребнадзора по РК

— 2024 \_\_\_\_\_

/Л.И.Глушкова/

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Выльгортская  
средняя общеобразовательная  
школа №2» \_\_\_\_\_

/Р.С.Торлопова/

	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК I</b>	Норма	белки	жиры	углевод ы	К.кал	Витами ны,мин ералы	Номер рецепт уры
<b>завт рак</b>	Каша гречневая с маслом	200/10	13	14	59	279	В <sub>9</sub> 16,26 РР 2,86 Са 15,4 К 189,21 Fe 3,34	Ср96№ 257
	Чай с вареньем	200/20	1		15	58	В <sub>2</sub> 0,018 С 0,18 РР 0,206	Ср96№ 719
	Батон пшеничный с сыром	50/20	7	6	15	146	В <sub>1</sub> 0,033 Са 5,7 РР 0,63	
			<b>21</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>483</b>		
<b>обед</b>	Суп гороховый с тушенкой	275	6	6	22	230	В <sub>1</sub> 0,15 С 7,0 Са 56,5 F 2,25	Ср96№ 138
	рожки отварные с маслом	180	8	12	42	310	В <sub>1</sub> 0,255 В <sub>2</sub> 0,12 Са 36 Fe 3,15	
	Котлета мясная	100	18	16	18	287	В <sub>1</sub> 0,454 С 0,19 Са 16,58 В <sub>2</sub> 0,145	ср.96 № 416
	овощи свежие или консервированные в нарезку	100	2		3	25	А 0,15 С 7,2 Са 6,0 К 142,2	
	Компот из кураги	200	1		32	125	С 0,4 Fe 0,2 Са 6,2	ср. 96 № 588
	хлеб ржаной, пшеничный	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24	

	ватрушка с повидлом	75	3	1	34	227	B <sub>2</sub> 0,105 A 23,25 Ca 48,75	ср. 96 № 695
			<b>43</b>	<b>37</b>	<b>181</b>	<b>1352</b>		
			<b>64</b>	<b>57</b>	<b>270</b>	<b>1835</b>		
	<b>ВТОРНИК I</b>							
<b>завт рак</b>	Каша пшеничная с маслом	200/10	9	6	43	253	B <sub>1</sub> 0,04 B <sub>2</sub> 0,02 Ca 20,0 PP 2,0	Ср96№ 257
	Напиток кофейный	200	2	4	28	146	Fe 9,0 Ca 10,0	Ср96№ 629
	батон пшеничный с сыром	90	7	6	15	146	B <sub>9</sub> 8,1 B <sub>1</sub> 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>545</b>		
<b>обед</b>	Суп крестьянский с крупой, сметаной	280	3	9	14	136	C 8,2 Ca 32 B <sub>2</sub> 0,08 Fe 1,0	Ср2004 №157
	пюре картофельное с маслом	180	4	8	26	242	PP 2,8 C 7,4 A 10,0 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	Овощи свежие или консервированные в нарезку	100			2	7	K 142,2 Ca 12 C 6,0	
	Тефтели с луком	120	23	21	24	332	A 4,67 C 0,19 B <sub>6</sub> 0,2 B <sub>12</sub> 1,28	ср.96 таб№ 416
	Компот из ягод(клюква ,брусника, смородина, клубника)	200			32	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	ср. 96 № 647
	хлеб ржаной	60	5	2	30	148	B <sub>1</sub> 0,26 B <sub>2</sub> 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	ватрушка с творогом или кекс творожный	75 75	10	7	35	224	PP 2,18 A 23,25 Ca 48,75 K 72	ср. 96 № 695
			<b>45</b>	<b>47</b>	<b>198</b>	<b>1183</b>		
			<b>63</b>	<b>63</b>	<b>284</b>	<b>1728</b>		
	<b>СРЕДА I</b>							
<b>завт рак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3	4	54	278	A 20,0 B <sub>2</sub> 1,0 K 600	Ср2004 №181

							Ca 500	
	какао на цельном молоке	200	5	5	32	187	B <sub>2</sub> 0,364 C 0,4 Д 2,2 К 394 Ca 228	Ср 96 №642
	Яйцо вареное	40	5	5		63	А 132 В <sub>4</sub> 127 Ca 28	
	Батон пшеничный	30	2	2	15	88	В <sub>1</sub> 0,033 В <sub>2</sub> 0,009 Ca 5,7 PP 0,63	
			<b>15</b>	<b>16</b>	<b>101</b>	<b>616</b>		
<b>обед</b>	Рассольник домашний с тушенкой, сметаной	280	4	7	20	171	А 170 С 11,25 Ca 45,0 К 562	Ср96№ 128
	рис отварной с маслом	180	5	16	47	342	В <sub>9</sub> 16,26 PP 2,86 К 189,21 Ca 15,4 Fe 3,34	ср. 96 № 255 таб 4
	Гуляш	100/75	10	11	3	281	А 7,5 PP 3,75 К 158,25 Ca 13,5	ср. 96 № 401
	компот из яблок	200			36	141	С 0,4 Fe 0,2 Ca 6,2	ср. 96 № 585
	хлеб ржаной	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	корж молочный	75	5	9	49	288	А 0,3 К 7,5 Ca 8,25 E 17,25	ср. 96 №102
			<b>29</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1371</b>		
			<b>44</b>	<b>61</b>	<b>286</b>	<b>1987</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ I</b>								
<b>завт рак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	24	18	38	416	PP 2,25 А 23,25 Ca 57,8 К 72	Ср2004 №326
	чай с молоком	200	2	2	17	87	С 0,3 Ca 33 К 48	ср96№ 630
	яблоко	150	1	1	15	71		
			<b>27</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>574</b>		
<b>обед</b>	борщ из свежей капусты с тушенкой, сметаной	280	3	7	10	268	Ca 24 С 4,8 К 129	ср96№ 110
	греча отварная с маслом	180	11	10	52	335	К 220 В <sub>3</sub> 5,1 В <sub>9</sub> 19	ср. 96 № 255
	Котлета полтавская	100	18	21	18	440	С 0,9 Ca 22	ср. 96 № 427

							К 165	
	Соус красный	50	1	1	2	80		Ср 2004 558
	хлеб ржаной,пшеничный	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24 Ca 43,8	
	компот из ягод(брусника,клюква,с мородина,клубника)	200			32	94	С 0,8 К 15,88 Ca 103,6,	ср. 96 № 647
	пирожок с капустой	75	4	5	22	15	PP 2,18 А 23,25 Ca 48,75 К 72	ср. 2005№ 797
			<b>42</b>	<b>46</b>	<b>166</b>	<b>1380</b>		
			<b>69</b>	<b>67</b>	<b>236</b>	<b>1954</b>		
	<b>ПЯТНИЦА I</b>							
<b>завт рак</b>	Каша геркулесовая с маслом	210	7	10	40	257	В <sub>1</sub> 0,18 В <sub>2</sub> 0,18 Ca 46,0 К 174	ср96№ 257
	чай с сахаром, лимоном	210			16	60	Ca 16 К 34 С 2,2	ср96№ 629
	Батон пшеничный с сыром	80	7	6	15	146	В <sub>9</sub> 8,1 К 26,7 Ca 5,7	
			<b>14</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>463</b>		
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	280	3	8	13	224	В <sub>1</sub> 0,15 С 7,0 Ca 56,5 F 2,25	ср96№ 136
	пюре картофельное с маслом	180	4	8	26	242	PP 2,8 С 7,4 А 10,0 Ca 54 К 912	ср. 96 № 472
	Овощи свежие или консервированные в нарезку	100			2	7	К 142,2 Ca 12 С 6,0	
	Шницель рыбный	100	18	16	18	257	В <sub>1</sub> 0,151 В <sub>2</sub> 0,137 С 0,21 Ca 41,23 Fe 1,078	ср. 2004№ 365
	Компот из сухофруктов	200			32	125	С 0,8 К 15,88 Ca 10,36	ср. 96 №588
	хлеб ржаной,пшеничный	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24 Ca 43,8	
	Колобок песочный с орехом	50	8	14	30	190	В <sub>1</sub> 0,222 В <sub>2</sub> 0,314 К 135 Ca 24	Ср .конд

								изд120
			<b>38</b>	<b>52</b>	<b>151</b>	<b>1193</b>		
			<b>52</b>	<b>68</b>	<b>222</b>	<b>1656</b>		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК II</b>							
<b>завт рак</b>	чай с вареньем	200/20	2	4	28	78	B <sub>2</sub> 0,18 C 0,18 PP 0,206	сп96№ 628
	Каша пшеничная с маслом	200/10	9	6	43	253	E 0,8 Ca 18 K 199 Fe 1,6	сп96№ 255
	Батон пшеничный с сыром	70	7	6	15	146	B <sub>9</sub> 8,1 K 26,7 Ca 5,7	
			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>477</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с рыбой	270	6	6	22	158	B <sub>1</sub> 0,15 C 7,0 Ca 56,5 Fe 2,25	сп96№ 136
	рожки отварные с маслом	180	8	12	42	310	B <sub>1</sub> 0,255 B <sub>2</sub> 0,12 Ca 36 Fe 3,15	сп. 96 № 273
	Котлета мясная	100	16	14	16	258	B <sub>1</sub> 0,454 C 0,19 Ca 16,58 B <sub>2</sub> 0,145	сп.2005 № 466
	Компот (изюм, чернослив, курага)	200			27	107	C 0,4 Fe 0,2 Ca 6,2	сп. 96 № 588
	хлеб ржаной, пшеничный	60	5	2	30	148	B <sub>1</sub> 0,26 B <sub>2</sub> 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	Булка домашняя	50	4	3	26	148	B <sub>2</sub> 0,105 A 23,25 Fe 0,6 Ca 48,75 K 72	сп. конд изд№ 109
			<b>39</b>	<b>37</b>	<b>163</b>	<b>1129</b>		
			<b>57</b>	<b>53</b>	<b>249</b>	<b>1606</b>		
	<b>ВТОРНИК II</b>							
<b>завт рак</b>	Каша манная с маслом	210	9	6	43	253	B <sub>1</sub> 0,04 B <sub>2</sub> 0,01 K 189,21 Ca 24 K 44	сп96таб №4 257
	Батон пшеничный с маслом	90	7	6	15	146	B <sub>1</sub> 0,033 B <sub>2</sub> 0,009 Ca 5,7 PP 0,63	
	Чай с молоком	200	2	2	17	87	C 0,3	Ср96№

							Ca 33 K 48	630
			<b>18</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>486</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с горохом ,грёнками	270	6	6	22	230	A 1000 C 9,75 Ca 22,5 K 674,7	сп96№ 138
	Тефтели мясные с рисом	120	16	21	24	324	C 0,9 Ca 22 K 165	сп.96№ 473
	пюре картофельное с маслом	180	4	8	26	242	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	сп. 96 № 472
	овощи по сезону	100			2	11	Ca 12 K 70 C 5	
	Компот из ягод (брусника,клюква,вишня ,смородина,клубника)	200			32	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 Fe183,82	сп. 2004 №733
	хлеб ржаной	60	5	2	30	148	B <sub>1</sub> 0,26 B <sub>2</sub> 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	Ватрушка с творогом или сочни с творогом	75 110	10 11	7 12	35 48	224 344	PP 2,28 A 23,25 Ca 48,75 K 72	Ср96№ 695
			<b>41</b>	<b>44</b>	<b>171</b>	<b>1273</b>		
			<b>59</b>	<b>58</b>	<b>246</b>	<b>1759</b>		
	<b>СРЕДА II</b>							
<b>завт рак</b>	Каша ячневая с маслом	210	5	15	31	286	B <sub>1</sub> 0,04 Ca 24 K 44	сп96№ 257
	Напиток кофейный	200	2	4	28	146	Fe 4 Ca 10	сп96№ 719
	Яйцо вареное	40	5	5		63	A 132 B <sub>2</sub> 0,222 B <sub>4</sub> 127 Ca 28	
	Батон пшеничный	50	5	2	31	78	B <sub>1</sub> 0,03 Ca 5,7 PP 0,63 Fe 0,36	
			<b>17</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>573</b>		
<b>обед</b>	Борщ из свежей капусты с тушенкой,сметаной	280	3	7	10	268	C 4,8 Ca 24 K 129 E 0,3	сп96№ 110
	греча отварная с маслом	180	5	16	47	342	B <sub>3</sub> 5,1 B <sub>9</sub> 19 E 0,8 K 220	сп. 96 № 255 таб 4
	Шницель нат рубленый	100	16	14	16	257	E 1,1 Ca 18,5	сп. 96 № 413

							К 199 Fe 1,6	
	компот яблочно-лимонный	200			36	141	С 2,7 В <sub>1</sub> 0,01 Са 6,0 К 48	ср. 96 № 585
	хлеб ржаной,пшеничный	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24 РР 2,28 Са 43,8	
	Булка домашняя	50	4	3	26	148	К 114 Са 31 Е 4,0	сб.конд .изд .109
			<b>32</b>	<b>42</b>	<b>165</b>	<b>1304</b>		
			<b>49</b>	<b>68</b>	<b>255</b>	<b>1877</b>		
	<b>ЧЕТВЕРГ II</b>							
<b>завт рак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	24	18	38	416	РР 2,25 А 23,25 Са 57,8 К 72	Ср2004 №326
	какао на цельном молоке	200	5	5	32	187	В <sub>2</sub> 0,364 С 0,4 Д 2,2 К 394 Са 228	ср96№ 642
	яблоко	150	1	1	15	71		
			<b>30</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>674</b>		
<b>обед</b>	Рассольник домаш со сметы	280	4	7	20	171	А 170 С 11,75 Са 45 К 562	ср96№ 128
	рис отварной с маслом	180	5	16	47	342	В <sub>9</sub> 16,26 РР 2,86 К 189,21 Са 15,4 Fe 3,34	ср. 96 № 255 таб 4
	котлета по-хлыновски	100	12	15	17	321	С 0,8 В <sub>2</sub> 0,16 Са 58 К 254	ср. 96 № 417
	Компот из ягод	200			36	102	С 2,7 В <sub>2</sub> 0,01 Са 6,0 К 48	ср. 96 № 646
	хлеб ржаной,пшеничный	60	5	2	30	148	В <sub>1</sub> 0,26 В <sub>2</sub> 0,2 С 0,24 РР 2,28 Са 43,8	
	Колобок песочный с изюмом или рогалик с корицей	50 50	4	6	30	190	В <sub>10</sub> 1,32 К 111,52 Са 27,52 Mg 7,39	ср. конд изд 120
			<b>30</b>	<b>46</b>	<b>133</b>	<b>1274</b>		
			<b>60</b>	<b>70</b>	<b>218</b>	<b>1948</b>		
	<b>ПЯТНИЦА II</b>							

завт рак	Каша рисовая с маслом	210	5	15	31	286	B <sub>1</sub> 0,04 B <sub>2</sub> 0,02 PP 2,0 Ca 20	ср96№ 257
	Чай с лимоном ,сахаром	210			16	60	C 2,2 Ca 16 K 34 Fe 0,8	ср96№ 629
	Батон пшеничный с сыром	80	7	6	15	146	B <sub>9</sub> 8,1 B <sub>1</sub> 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
			<b>12</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>492</b>		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	6	5	14	119	C 3,55 K 195,9 Ca 12,4 Mg10,67	Ср2004 №163
	Пюре картофельное	180	4	8	26	242	A 10,0 C 7,4 PP 2,8 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	Котлета полтавская	100	16	19	16	396	B <sub>10</sub> 4,54 B <sub>2</sub> 0,145 Ca 16,58	с/р 96№427
	Компот из ягод	200			32	94	B <sub>1</sub> 0,8 B <sub>2</sub> 1,05 C 42,5	ср. 96 № 647
	овоци свежие в нарезку или консервированные	100			1	9	A 0,15 C 7,2 Ca 6,0 K 142,2	
	Колобок песочный с орехом	50	8	14	30	190	B <sub>1</sub> 0,222 B <sub>2</sub> 0,314 K 135 Ca 24	Ср .конд изд120
	хлеб ржаной ,пшеничный	60	5	2	30	148	B <sub>1</sub> 0,26 B <sub>2</sub> 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>149</b>	<b>1198</b>		
			<b>51</b>	<b>69</b>	<b>211</b>	<b>1690</b>		

Меню составила зав.производством -



\Жирнова В.Н.\