

Утверждаю:

Директор школы

Л.С.Чемакина

"01"сентября 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню
МБОУ "Кушкопальская ОШ № 4"**

категория: от 12 до 18 лет

День: Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ca	Mg	Ph	Fe
	Обед																		
32-2016	Салат из свеклы с сыром	100	4.70	9.50	7.12	132.00	0.10	8.20	39.00				0.20	158.76	246.48	161.98	23.08	109.94	1.28
158-2007	Суп овощной (гов)	250	7.33	6.18	12.50	135.00	0.20	0.40	31.50				1.18	151.08	208.40	102.93	22.88	137.65	0.65
364-2007	Котлета рыбная	100	13.49	4.23	10.69	136.00	0.21	3.47	40.00				1.87	260.00	402.17	52.33	39.68	210.33	1.46
515-2007	Рис отварной	180	4.32	4.82	44.96	240.00	0.05		23.22				0.90	96.26	62.71	7.09	30.55	93.37	0.63
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13
648-2007	Кисель	200	0.58	0.06	30.20	123.00	0.02	1.10					0.10	14.64	67.38	15.70	3.36	16.32	0.38
	Итого		36.86	26.43	142.15	964.00	0.95	13.33	133.72	0.57	0.00	12.36	6.65	1121.54	1090.74	377.23	141.15	643.61	5.97

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			йод	селен	Ca	PP	Mg	K	Na	Ph
	Обед																			
10-2016	Салат из зеленого горошка	100	2.96	5.16	6.24	84.00	0.16	11.00					21.44	0.68	20.80	102.06	342.34	59.94	0.66	
145-2007	Щи из свежей капусты с картофелем (кур)	250	1.75	4.88	1.39	85.00	1.39	18.48					43.33	0.80	22.25	379.68	108.05	47.63	0.80	
444-2007	печень тушеная в соусе	50/50	12.30	18.20	39.80	361.00	1.61	12.70	5357.00				30.00	9.10	17.00	234.00	564.00	239.00	5.00	
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	6.95	46.22	288.00	0.43		23.22				18.47	3.17	162.58	310.54	91.39	243.99	5.58	
418-2016	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.00	0.04	4.00					14.00	0.20	8.00	240.00	12.00	14.00	2.80	
772-2007	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	7.76	12.41	41.89	310.00	0.31	0.37	50.77				87.32	1.27	32.84	186.15	436.79	122.35	1.34	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	1.52	16.00	66.40	241.20	50.00	1.13	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	0.88	5.60	37.20	199.60	26.00	0.44	
	Итого		42.51	49.24	192.42	1410.00	4.31	46.71	5430.99	0.57	0.00	12.36	251.76	17.62	285.07	1556.03	1995.37	802.91	17.75	

День:Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ph	PP	Na	К	Ca	Mg	Fe
	Обед																		
46-2007	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.12	2.60	60.00	0.86	5.56					28.24	0.12	900.52	140.46	23.28	13.44	0.62
182-2007	Суп молочный с крупой	250	6.03	6.35	21.05	165.00	0.33	1.15	38.25				171.83	0.38	147.75	271.33	198.53	28.83	0.33
442-2007	Жаркое по-домашнему	280	35.03	9.52	27.94	337.00	0.70	11.42	30.55				428.90	8.51	279.36	1483.24	39.59	83.60	5.12
734-2007	Напиток яблочный	200	0.16	0.16	23.88	98.00	0.02	1.72					4.40	0.10	10.60	111.80	14.48	3.60	0.94
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			26.00	0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16		0.13		12.36	50.00	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	1.13
	Итого		48.52	22.79	112.15	858.00	2.28	20.01	68.80	0.57	0.00	12.36	709.37	11.51	1779.03	2110.43	313.08	151.07	8.58

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	Обед																			
45-2007	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.10	2.38	68.00	0.08	9.50					21.86	13.30	0.20	7.60	133.96	40.02	0.58	
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	5.60	3.03	15.68	113.00	0.23	11.18	0.50				31.70	36.15	1.70	155.70	690.98	116.18	1.28	
492-2007	Рагу с цыпленком	280	15.96	7.28	15.96	196.00	0.56	46.08	308.40		1.12	12.93	19.54	78.66	70.17	13.76	72.81	1273.50	269.40	3.77
390-2016	Компот из груш	200	0.16	0.12	24.08	98.00	0.02	0.86					15.94	4.80	0.04	5.80	62.60	6.40	1.11	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16				12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		28.92	18.17	94.78	673.00	1.26	67.78	308.90	1.69	12.93	31.90	185.36	146.02	18.10	682.71	2264.64	508.00	8.31	

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	K	Na	PP	Ph	Fe
	Обед																		
12-2016	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.03	98.00	0.08	7.75	0.00		0.00	0.00	15.55	16.28			4.82		0.55
133-2007	Борщ с капустой и картофелем (гов)	250	12.10	8.90	16.78	196.00	0.33	19.10	9.18				74.85	55.93	867.98	185.43	3.15	193.22	2.70
490-2007	Цыпленок отварной	100	17.60	12.30	0.40	182.00	0.32	1.79			0.00	0.00	22.53						1.64
515-2007	Рис отварной	180	4.32	4.82	44.96	240.00	0.05		23.22		0.00	0.00	7.09	30.55	62.71	96.26	0.90	93.37	0.63
644-2007	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00		0.40					31.82	6.00	116.48	2.56	0.14	15.40	1.24
796-2007	Булка	50	3.88	2.36	26.15	141.00	0.11		13.00	2.00			11.00	14.50	54.80	173.30	0.79	37.00	0.69
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44	0.00	0.00	8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16		0.13	0.00	0.00	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		47.66	33.86	134.61	1168.00	1.26	29.20	45.40	2.57	0.00	0.00	200.04	144.86	1104.37	898.35	113.40	414.99	9.02

День: Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюдо	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	Обед																		
35-2016	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.00	0.08	52.59	2.60	1.37			46.25	15.17	0.82	234.07	274.41	32.30	0.61
157-2007	Суп крестьянский с крупой (кур)	250	1.98	2.73	14.58	90.00	0.15	8.25					23.05	25.00	1.05	103.63	468.53	62.55	0.88
500-2007	Котлеты рубленые	100	12.60	14.10	7.50	208.00	0.21	2.79	65.70	0.48	3.26	4.97	44.55	72.66	5.71	194.41	313.18	144.60	1.65
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	6.95	46.22	288.00	0.43		23.22				18.47	162.58	3.17	91.39	310.54	243.99	5.58
648-2007	Кисель	200	0.58	0.06	30.20	123.00	0.02	1.10					15.70	3.36	0.10	14.64	67.38	16.32	0.38
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	104.00	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		33.56	29.66	143.37	984.00	1.26	64.89	91.52	2.42	3.26	17.33	185.22	300.37	13.25	1078.94	1537.64	575.76	10.67

День: Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	Обед																			
10-2016	Салат из зеленого горошка	100	2.96	5.16	6.24	84	0.16	11.00					21.44	20.80	0.68	342.34	102.06	59.94	0.66	
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	5.6	3.03	15.68	113	0.23	11.18	0.50				31.70	36.15	1.70	155.70	690.98	116.18	1.28	
466-2007	котлета мясная	100	14.89	11.23	14.96	220	0.21		25.00				17.67	29.00	3.41	350.83	266.17	145.83	1.49	
519-2007	Макароны отварные	180	6.48	0.72	36	176	0.10			1.00			14.00	12.00	1.80	354.00	50.00	48.00	1.20	
418-2016	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	0.04	4.00					14.00	8.00	0.20	12.00	240.00	14.00	2.80	
802-2007	Ватрушка с повидлом	75	3.24	7.74	34.01	211	1.04	0.15	2.10				37.73	6.95	1.26	10.16	82.49	43.73	0.81	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		40.61	29.52	163.77	1086	2.15	26.49	27.60	5.03	0.00	12.36	173.74	134.50	11.45	1665.83	1535.30	503.68	9.81	

День:Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	Обед																		
12-2016	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.03	98	0.08	7.75					15.55	16.28	4.82				0.55
163-2007	Суп картофельный с макаронными (гов)	250	2.7	2.85	17.15	104	0.18	8.25					24.60	27.00	1.18	103.43	481.33	66.65	1.08
502-2007	Плов	280	26.46	22.34	46.84	494	0.22	0.73	63.00				59.00	54.38	5.35	468.30	311.86	259.90	2.74
732-2007	Напиток апельсиновый	200	0.46	0.1	34	139	0.04	12.90					23.52	6.50	0.08	0.30	99.40	11.50	0.24
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		38.94	33.11	142.7	1033	0.89	29.79	63.00	0.57	0.00	12.36	159.87	125.76	13.83	1012.83	996.19	414.05	6.18

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Са	Мг	РР	Na	К	Ph	Fe
	Обед																		
46-2007	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.12	2.60	60	0.86	5.56					23.28	13.44	0.12	900.52	140.46	28.24	0.62
162-2007	Суп картофельный с бобовыми (гов)	250	5.5	5.28	16.33	135	0.30	5.83					38.08	35.30	1.15	107.70	472.73	87.18	2.03
525-2007	Картофельное пюре	180	4.05	8.23	21.96	179	0.31	18.86	46.80				71.28	32.04	1.42	52.02	701.46	113.58	1.21
364-2007	Котлеты рыбные	100	13.49	4.23	10.69	136	0.21	3.47	40.00				52.33	39.68	1.87	260.00	402.17	210.33	1.46
644-2007	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113		0.40					31.82	6.00	0.14	2.56	116.48	15.40	1.24
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	104	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		30.78	24.52	116.02	821	2.05	34.28	86.80	0.57	0.00	12.36	253.99	148.06	7.10	1763.60	1936.90	530.73	8.13

День: Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Йод	селен	РР	Na	K	Ph	Ca	Mg
	Обед																			
48-2007	Салат из свежих помидоров	100	1.14	6.2	4.72	80	0.10	20.42						0.42	3.14	251.16	32.88	17.58	17.80	0.84
154-2007	Рассольник ленинградский (гов)	250	2.1	5.13	16.60	121	0.15	7.55					1.08	269.98	484.53	71.95	26.45	25.90	0.98	
500-2007	Котлета рубленая	100	12.6	14.1	7.50	208	0.21	2.79	65.70	0.48	3.26	4.97	5.71	194.41	313.18	144.60	44.55	72.66	1.65	
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	6.95	46.22	288	0.43		23.22				3.17	91.39	310.54	243.99	18.47	162.58	5.58	
418-2016	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84	0.04	4.00					0.20	12.00	240.00	14.00	14.00	8.00	2.80	
796-2007	Булка	50	3.88	2.36	26.15	141	0.11		13.00				0.79	173.30	54.80	37.00	11.00	14.50	0.69	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			0.88	199.60	37.20	26.00	8.00	5.60	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	104	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	50.00	29.20	16.00	1.13	
	Итого		37.46	36.38	158.07	1120	1.41	34.92	101.92	1.05	3.26	17.33	13.77	1185.02	1757.81	620.42	169.25	323.04	14.11	