

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Кардымовская СШ» С.С. Аношенкова  
 11.08.2023г.

Примерное десятидневное меню

муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Кардымовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.Н. Решетова С.Н. Решетова» Кардымовского района Смоленской области

для учащихся с 12 до 18 лет (осенне – зимний период)

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
<b>День первый</b>															
<b>Завтрак</b>															
210	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	220/ 10/20	11,24	26,4	32,66	487,77	0,1	0,06	1,0	0	113,67	11,0	0,98	101,44	
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9	
382	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,96	0,34	26,23	
	Какао с молоком, сахаром	200	4,8	4,0	16,9	124,0	0,02	0,03	0	0,52	109,4	21,37	0,56	86,15	
338	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	66,34	0	0,06	0,5	18,94	26,9	16,45	5,29	18,44	
<b>Итого:</b>		<b>710,00</b>	<b>18,93</b>	<b>38,7</b>	<b>81,4</b>	<b>823,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>2,12</b>	<b>19,46</b>	<b>258,07</b>	<b>58,79</b>	<b>7,19</b>	<b>234,16</b>	
<b>Обед</b>															
138	Суп гороховый	250	13,13	6,63	27,63	229,0	0,4	0,09	1,5	3,35	4,19	57,75	3,38	20,38	
302	Гречка отварная с маслом	220/ 15	6,0	6,77	29,22	202,0	0,05	0,07	0,63	1,1	120,84	16,97	1,16	95,68	
417	Котлета мясная из говядины	100	13,38	13,0	0,13	245,0	0,04	0,06	1,88	8,8	99,47	37,64	2,05	186,82	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
<b>Итого:</b>		<b>885,00</b>	<b>40,14</b>	<b>27,15</b>	<b>113,97</b>	<b>940,89</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>6,09</b>	<b>13,27</b>	<b>250,54</b>	<b>141,03</b>	<b>9,96</b>	<b>392,09</b>	



№ рсч.	Прим пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>День третий</b>														
<b>Завтрак</b>														
257	Каши молочная вязкая овсяная (Геркулес) с маслом	200/15	13,42	14,04	35,4	340,31	0,03	0,15	1,33	0,39	98,46	53,42	1,44	167,23
209	Яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,1	0,02	0,81	0	19,93	4,35	0,91	69,55
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,31
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	67,00	0,11	0,03		10,0	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>	<b>Обел</b>	<b>695,00</b>	<b>21,37</b>	<b>26,43</b>	<b>71,37</b>	<b>658,83</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>2,76</b>	<b>10,41</b>	<b>148,07</b>	<b>79,39</b>	<b>5,28</b>	<b>279,22</b>
110	Борщ со сметаной	250/13	2,23	6,13	13,0	125,63	0,03	0,06	2,5	10,99	60,25	28,43	1,29	55,56
71	Овощи свежие(помидор или огурец)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	3,89	6,06	29,81	150,29	0	0,27	1,0	45,71	22,85	52,57	2,06	0
241	Котлета рыбная	85	13,91	21,58	24,21	322,93	0,43	0,08	2,38	0,86	45,38	45,24	1,13	185,36
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
<b>Итого:</b>		<b>918,00</b>	<b>27,93</b>	<b>34,66</b>	<b>129,97</b>	<b>888,64</b>	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	<b>8,53</b>	<b>75,06</b>	<b>158,98</b>	<b>166,24</b>	<b>8,22</b>	<b>344,62</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P																
<b>День четвертый</b>																														
<b>Завтрак</b>																														
189	Каша манная с маслом	200/15	10,4	10,5	24,11	201,3	0,04	0,06	0,53	1,06	112,84	15,97	1,06	93,68																
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9																
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23																
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71																
338	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	97,00	0,2	0,06	0,4	16,94	25,9	15,45	3,29	18,44																
<b>Итого:</b>		<b>655,00</b>	<b>13,79</b>	<b>18,8</b>	<b>66,65</b>	<b>488,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>1,55</b>	<b>18,02</b>	<b>152,42</b>	<b>44,04</b>	<b>5,62</b>	<b>143,96</b>																
<b>Обед</b>																														
102	Суп картофельный	250	7,86	6,06	30,49	208,01	0,25	0,23	4,89	6,48	48,09	48,5	2,5	101,91																
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63																
423	Тефтели из говядины	100	14,6	16,13	18,63	278,75	1,88	0,09	2,5	1,41	72,25	35,5	1,59	3,65																
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0																
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0																
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5																
<b>Итого:</b>		<b>730,00</b>	<b>31,11</b>	<b>25,95</b>	<b>116,22</b>	<b>832,96</b>	<b>2,18</b>	<b>0,49</b>	<b>9,55</b>	<b>9,35</b>	<b>170,46</b>	<b>118,22</b>	<b>7,38</b>	<b>210,69</b>																

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P														
<b>День пятый</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
71	Овощи свежие(помидор )	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2														
302	Каша гречневая с маслом	200/ 15	6,0	29,22	6,77	202,0	0,05	0,07	0,63	1,1	120,84	16,97	1,16	95,68														
243	Сосиска отварная	75	13,04	34,26	2,7	370,73	0,12	0	0,29	0	11,16	23,27	2,61	206,08														
377	Чай с лимоном	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81														
	Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,01	0,03	0	0	13,05	9,0	0,95	40,5														
	Фрукт	120	0,8	0,8	16,64	66,34	0	0,05	0,3	15,94	25,9	15,45	4,29	16,44														
<b>Итого:</b>		<b>735,00</b>	<b>24,75</b>	<b>69,18</b>	<b>75,75</b>	<b>904,92</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>1,49</b>	<b>35,7</b>	<b>196,18</b>	<b>85,25</b>	<b>10,51</b>	<b>385,71</b>														
<b>Обед</b>																												
160	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	250	7,0	24,7	6,77	141,0	0	0,06	0,18	57,0	79,89	7,46	0,83	45,57														
223	Запеканка из творога	150	11,02	21,59	43,27	348,5	0,13	0,09	0,5	0,5	353,17	49,41	1,2	391,25														
	Соус сметанный	40	0,56	2,0	13,75	75,23	0,1	0,1	0	0,1	11,26	2,1	0,11	0,1														
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71														
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0														
<b>Итого:</b>		<b>690,00</b>	<b>22,9</b>	<b>48,6</b>	<b>99,58</b>	<b>763,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,66</b>	<b>57,62</b>	<b>461,36</b>	<b>78,14</b>	<b>3,51</b>	<b>482,63</b>														

№ рец.	Прим пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>День шестой</b>														
<b>Завтрак</b>														
210	Макароны с маслом, с сыром	220/10/ 20	11,24	26,4	32,66	487,77	0,1	0,06	1,0	0	113,67	11,0	0,98	101,44
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9
379	Кофейный напиток	200	4,8	3,6	19,8	132,2	0,02	0,05	0	0,52	112,06	20,38	0,46	91,06
	Фрукт	200	0,8	0,8	16,64	89,34	0,1	0,05	0,4	16,94	25,9	15,5	5,3	5,2
<b>Итого:</b>		<b>690,00</b>	<b>18,93</b>	<b>38,3</b>	<b>84,3</b>	<b>855,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,2</b>	<b>2,02</b>	<b>17,46</b>	<b>259,77</b>	<b>56,83</b>	<b>7,1</b>	<b>201,83</b>
<b>Обед</b>														
131	Суп перловый	250	2,0	1,89	14,5	264,0	0	0,13	0,63	8,5	32,14	53,78	0,09	120,0
	Капуста тушеная с курицей	200/50	21,45	20,71	15,44	330,67	0,03	1,07	0	35,89	105,28	45,81	2,45	203,69
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
<b>Итого:</b>		<b>800,00</b>	<b>31,08</b>	<b>23,34</b>	<b>86,93</b>	<b>859,56</b>	<b>0,03</b>	<b>1,37</b>	<b>2,71</b>	<b>44,41</b>	<b>163,46</b>	<b>128,26</b>	<b>5,91</b>	<b>412,9</b>

№ рец.	Прим пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>День сельской</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша гречневая с маслом	200/15	6,0	29,22	6,77	202,0	0,05	0,07	0,63	1,1	120,84	16,97	1,16	95,68
243	Сосиска отварная	75	13,04	34,26	2,7	370,73	0,12	0	0,29	0	11,6	23,27	2,61	206,08
71	Овощи свежие	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2
	Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,01	0,03	0	0	13,05	9,0	0,95	40,5
377	Чай с лимоном	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81
	Фрукт	200	0,8	0,8	18,64	86,34	0	0,05	0,4	17,0	15,0	15,45	5,29	19,44
<b>Итого:</b>	<b>Обед</b>	<b>815,00</b>	<b>24,75</b>	<b>69,21</b>	<b>77,75</b>	<b>924,92</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>1,59</b>	<b>37,2</b>	<b>185,28</b>	<b>85,25</b>	<b>11,51</b>	<b>389,43</b>
64	Салат из свеклы с р/м	100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	1,02	0	9,07	37,15	20,16	1,3	49,58
139	Суп крестьянский с крупой	250	15,3	17,67	23,48	224,75	0	0,1	2,25	12,06	20,13	31,1	1,28	0
110	Курица отварная	120	26,71	17,05	9,6	278,9	0,03	0,14	0	1,61	20,28	24,19	1,56	145,0
209	Макаронные отварные	200/15	6,89	5,03	44,02	254,34	0,02	0,08	1,48	0	13,6	9,38	1,19	51,67
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,00	43,5
<b>Итого:</b>		<b>985,00</b>	<b>57,43</b>	<b>48,7</b>	<b>145,91</b>	<b>1146,43</b>	<b>0,07</b>	<b>1,51</b>	<b>5,81</b>	<b>22,74</b>	<b>120,03</b>	<b>113,07</b>	<b>8,33</b>	<b>331,75</b>

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества														
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P												
<b>День восьмой</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
189	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/15	7,33	13,57	38,94	221,08	0,06	0,06	0,64	1,29	138,12	29,69	1,29					136,84								
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34					26,23								
627	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37					3,71								
	Сыр	40	9,2	11,88	0	145,32	0,12	0	0,28	0	352,0	14,68	0,4					200,0								
	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,06	0,5	16,94	25,9	15,45	5,29					18,44								
	<b>Итого:</b>	<b>685,00</b>	<b>19,87</b>	<b>26,5</b>	<b>81,4</b>	<b>568,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>1,82</b>	<b>18,25</b>	<b>528,51</b>	<b>72,44</b>	<b>7,69</b>					<b>385,22</b>								
<b>Обед</b>																										
120	Щи со сметаной	250/10	2,88	3,5	7,88	131,25	0	3,75	0	36,25	0	3,75	6,25					0								
239	Тефтели рыбные	120	14,49	11,41	13,09	261,89	0,01	0,1	4,82	0,76	38,29	47,46	0,91					201,94								
	Соус сметанный	80	1,12	4,0	4,69	59,28	27,04	0,02	1,7	0,03	18,96	4,22	0,17					9,82								
591	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04					0								
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0					42,0								
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0					43,5								
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>25,72</b>	<b>19,66</b>	<b>85,95</b>	<b>725,41</b>	<b>27,05</b>	<b>4,04</b>	<b>8,6</b>	<b>37,04</b>	<b>77,95</b>	<b>81,43</b>	<b>10,38</b>					<b>297,26</b>								



№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>День девятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
257	Каша молочная вязкая пшеничная	200 /15	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,17	0,48	0,54	192,2	32,06	1,18	117,0
13	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Фрукты	200	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,04	0,3	14,94	25,9	15,45	5,29	18,44
<b>Итого:</b>		<b>655,00</b>	<b>9,02</b>	<b>17,1</b>	<b>114,94</b>	<b>590,85</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>1,4</b>	<b>15,5</b>	<b>231,78</b>	<b>60,13</b>	<b>6,5</b>	<b>167,28</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп вермишелевый	250	2,67	2,5	18,75	211,25	0	0,08	0,63	6,6	13,7	20,93	0,86	5,2
71	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2
246	Голубцы ленивые	140	8,77	14,97	25,32	183,1	0	0	1,7	15,95	67,32	36,16	2,92	169,82
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63
349	Компот из кураги	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
<b>Итого:</b>		<b>840,00</b>	<b>20,86</b>	<b>21,37</b>	<b>113,83</b>	<b>757,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,695</b>	<b>4,76</b>	<b>41,51</b>	<b>140,94</b>	<b>105,31</b>	<b>7,77</b>	<b>298,35</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																	
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P															
<b>День десятый</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
209	Макароны отварные	200/15	6,89	5,03	44,02	252,34	0,02	0,08	1,48	0	13,6	9,38	1,19	51,67															
401	Гуляш с курицей	100	17,5	17,88	9,3	210,25	0,16	0,21	2,25	1,6	30,45	32,51	2,9	243,4															
71	Овощи свежие(огурец)	70	0,54	0,07	1,7	9,51	0,01	0,02	0,07	2,8	14,49	8,82	0,63	26,46															
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23															
377	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,5	0,01	10,9	46,8	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,8	8,81															
	Фрукты	120	0,8	0,8	16,64	86,34	0	0,06	0,5	17,0	25,9	15,45	5,29	18,44															
	<b>Итого:</b>	<b>640,00</b>	<b>28,27</b>	<b>24,04</b>	<b>97,68</b>	<b>676,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>4,7</b>	<b>22,56</b>	<b>106,81</b>	<b>82,67</b>	<b>11,15</b>	<b>375,01</b>															
<b>Обед</b>																													
250	Суп рисовый	250	7,0	6,8	19,38	161,5	0,03	0,03	5,0	0,37	85,7	12,6	0,25	84,12															
297	Жаркое по домашнему	250	16,33	14,71	35,12	372,6	0,1	0	2,5	0,56	245,0	52,5	1,31	0															
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0															
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5															
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0															
	<b>Итого:</b>	<b>800,00</b>	<b>30,46</b>	<b>22,26</b>	<b>115,31</b>	<b>812,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>9,58</b>	<b>0,93</b>	<b>359,57</b>	<b>92,9</b>	<b>4,56</b>	<b>169,62</b>															