

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Перемышльская  
Средняя общеобразовательная школа»  
Г.Н.Лобова  
«31» августа 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Перемышльская средняя общеобразовательная школа»  
на 2023 - 2024 учебный год  
5 – 11 классы**

## День первый

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
206	Макароны отварные с сыром	250/10	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
	Печенье	40				174						
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>8,2</b>	<b>8,1</b>	<b>58</b>	<b>521</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
86	Суп-лапша с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
679	Каша греч. рассып.	200	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.8 3	5.58	0.31	0.16	0.0
3	Птица запеченая	100	26.1	24.6	0.3	327	22.58	24.33	2.14	0.08	0.18	1.27
859	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>46,4</b>	<b>31,0</b>	<b>179,3</b>	<b>1405</b>						

День второй

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
177	Каша «Дружба» с изюмом	250	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	2,75	0,26	0,02	1,20
959	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
2	Бутерброд с маслом	25/10	1.6	8.5	9.7	124	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.64</b>	<b>22,91</b>	<b>54,70</b>	<b>529</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
95	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	250/30	2.4	5.0	15.7	122,5	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
688	Макаронные изделия отварные	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
307	Котлеты рубленные из птицы	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>52.7</b>	<b>12.7</b>	<b>126.5</b>	<b>948,5</b>						

## День третий

№ рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	250	6.3	10.1	38.4	340	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
3	Бутерброд с маслом и сыром	25//10/15	6.2	4.2	14.2	210	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>14.3</b>	<b>61.7</b>	<b>580</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	200/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4
120	Плов из куриного филе	200/50	18.5	20.1	50.1	464	21.77	56.6	2.85	0.07	0.12	0.27
43	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	2.7	6.2	95	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	6
874	Кисель из смеси	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0

	сухофруктов											
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42						
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>49,3</b>	<b>44.7</b>	<b>152.9</b>	<b>1006</b>						

**День четвертый**

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
93	Каша геркулесовая молочная	200	6,24	1,40	19,70	158,65	192,17	23,52	0,30	0,08	0,0	1,09
448	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	9.2	8.4	49.9	316	126.52	21.72	0.8	0.1	0.17	0.37
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>9.2</b>	<b>8.4</b>	<b>69.9</b>	<b>550, 65</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
88	Щи из свеж. капусты с картофелем и курицей	25 0/30	2.0	5.4	8.8	76,8	40.62	19.86	0.73	0.06	0.06	12.01
245	Рыба припущенная	100	15.9	0.9	0.5	74	1.46	1.31	0.04	0.01	0.01	0.08
688	Макаронные изделия отварные	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0

1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>187,1</b>	<b>17.5</b>	<b>181.7</b>	<b>1009</b>						

### День пятый

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
390	Каша манная молочная	250	6,24	6,10	19,70	198,3	192,17	23,52	0,30	0,08	0,0	1,09
3	Бутерброд с сыром	25/10/15	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6.6</b>	<b>12.5</b>	<b>23.7</b>	<b>444, 3</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
119	Суп гороховый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
289	Овощное рагу с курицей	250	10,81	12,65	31,6	298	21,49	43.83	2.16			6.12
33	Салат из свеклы	100	1.0	4.8	5.0	115	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
859	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>43.4</b>	<b>44.7</b>	<b>220.4</b>	<b>1152</b>						

## День шестой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
679	Каша рассыпчатая	250	10.6	6.8	46.3	390	17.21	162.83	5.58	0.31	0.16	0.0
959	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	20/15/15	6.2	4.2	14.2	210	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20.0</b>	<b>14.3</b>	<b>74.2</b>	<b>698</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
81	Борщ с мясом кур	250/30	2.0	5.4	12.8	111	40.71	22.9	1.08	0.05	0.06	7.95
120	Плов из куриного филе	200/50	18.5	20.1	50.1	465	21.77	56.6	2.85	0.07	0.12	0.27
43	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	2.7	6.2	95	35.3	12.3	0.45	0.02	0.03	12.99
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>56.9</b>	<b>30.7</b>	<b>170.2</b>	<b>1146</b>						

## День седьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	250	6.3	10.1	38.4	340	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
3	Бутерброд с сыром	25/10/15	1.6	8.5	9.7	210	5.8	6.6	0.42	0.03	0.02	0.0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11.5</b>	<b>21.9</b>	<b>20.55</b>	<b>576</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
98	Суп крестьянский с крупой на ку. бульоне	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4
307	Котлеты рубленные из птицы	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
688	Макаронные изделия отварные	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
859	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11



1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>40.1</b>	<b>32.6</b>	<b>208.9</b>	<b>1295</b>						

### День восьмой

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
173	Каша вязкая молочная пшённая	250	9.2	10.6	45.2	386	167.0	45.25	2.29	0.17	0.22	0.65
959	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
	Печенье	50				217						
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12.8</b>	<b>13.9</b>	<b>58.9</b>	<b>701</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
133	Суп картофельный с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
214	Капуста тушеная с курицей	200/50	5.2	7.4	21.2	182	116.7	42.14	1.63	0.07	0.1	48.9
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
421	Сдоба	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0

	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>27.8</b>	<b>21.4</b>	<b>128.2</b>	<b>779</b>						
--	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--	--	--	--	--	--

**День девятый**

19,70		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
93	Каша геркулесовая молочная	250	6,24	1,40	19,70	198, 3	192,17	23,52	0,30	0,08	0,0	1,09
3	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/15	6.4	12.5	14.6	210	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.1
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>6.6</b>	<b>12.5</b>	<b>23.7</b>	<b>444, 3</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
119	Суп гороховый с мясом	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
463	Сырники из творога со сгущ. молоком	200/15	31.6	6.3	37.2	335	183.16	35.98	0.76	0.08	0.35	0.44
874	Кисель из смеси	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0

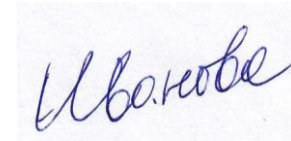
	сухофруктов											
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>52.5</b>	<b>17.1</b>	<b>146.6</b>	<b>828</b>						

**День десятый**

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>											
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	250	6.3	10.1	38.4	340	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
959	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/10/15	6.2	4.2	14.2	210	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>16.1</b>	<b>17.6</b>	<b>66.3</b>	<b>648</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
95	Рассольник	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71

	домашний со сметаной на курином бульоне											
688	Макаронные изделия отварные	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	26.2	12.5	14.2	275	21.2	56.99	1.25	0.15	0.16	0.21
33	Салат из свеклы	100	1.0	4.8	5.0	115	24.65	14.02	0.9	0.01	0.02	1.41
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
1.5	Хлеб пшеничный	25	7.9	1.0	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>57.3</b>	<b>35.6</b>	<b>183.1</b>	<b>1299</b>						

Составил повар



Иванова В.Н..