

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ «Михайловская средняя  
общеобразовательная школа»

 /Т.М. Андросова/

«02» сентября 2024 года

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. начальника МКУ «Управление в сфере образования,  
молодежной политики, физической культуры и спорта»

 /Г.Н. Зимина/

«02» сентября 2024 года

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся общеобразовательных школ  
Железногорского района на 2024-2025 учебный год  
(12 лет и старше)**

1й День

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг							Минеральные вещества,мг								
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<b>Завтрак</b>																					
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	200	5,56	5,56	15,4	152,5	0,06	0,97	27,0	0,44	144,3	40,6	24,5	0,13								
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28								
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28								
Вафли	30	2,93	3,28	19,9	137,6	0,04	0,00	27,0	0,61	16,9	15,2	12,9	0,93								
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05								
Всего	555	12,0	9,75	78,2	526,7	0,38	10,7	54,0	1,62	197,4	90,7	55,5	3,67								
<b>Обед</b>																					
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	5,39	5,10	9,55	142,0	0,04	12,7	0,00	0,91	41,4	38,5	20,6	0,86								
Ци из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	5,87	5,62	18,7	158,6	0,23	5,83	0,00	1,65	42,7	88,1	35,6	2,57								
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	11,1	18,3	18,5	254,1	0,25	3,69	12,6	0,70	15,9	121,7	21,9	1,31								
Макаронные изделия Рецептура блюда№202/205-2017г.	180	10,7	6,94	36,6	234,9	0,07	0,00	0,00	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98								
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70								
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02								
Всего	860	35,8	36,4	139,9	1031,5	0,64	23,5	12,6	4,42	154,7	351,7	113,6	7,44								
Итого	1415	47,8	46,2	218,1	1558,2	1,02	34,2	66,6	6,04	352,1	442,4	169,1	11,1								

2й День

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг												
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
<b>завтрак</b>																							
Макароньы, запеченные с сыром Рецептура блюда№399-2022Г.	200	7,42	5,96	34,1	249,0	0,17	3,18	91,5	0,92	196,2	104,4	8,25	2,21										
Блины со сгущ.молоком Рецептура блюда№396-2017Г.	2/50/25	11,1	6,82	37,9	220,3	0,18	6,27	14,6	0,77	75,1	112,1	26,7	1,33										
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017Г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36										
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28										
Всего	550	21,0	13,1	101,7	617,7	0,38	12,3	106,1	2,08	291,3	242,7	45,6	4,18										
<b>обед</b>																							
Салат из свежлы отварной Рецептура блюда№52-2017Г.	100	4,81	6,31	9,26	92,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37										
Суп крестьянский с крупной Рецептура блюда№98-2017Г.	250	3,68	4,92	9,10	146,3	0,04	9,88	0,00	0,97	41,9	38,6	19,6	0,58										
Рагу из птицы Рецептура блюда№289-2017Г.	200	14,4	16,4	35,1	269,3	0,11	13,7	16,7	2,54	48,1	145,8	49,2	3,19										
Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	64,7	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	85,0	5,25	0,15										
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017Г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28										
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28										
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02										
Всего	820	31,1	32,7	99,3	797,4	0,24	30,4	55,7	5,11	288,8	376,6	119,6	6,87										
Итого	1370	52,1	45,8	201,0	1415,1	0,65	42,7	161,8	7,19	580,1	619,3	165,2	11,1										

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша манная Рецептура блюда№352-2017г.	200	12,36	9,06	17,97	236,6	0,00	0,74	39,9	1,97	167,6	163,0	30,2	0,14					
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28					
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28					
Печенье	40	6,53	7,08	19,5	113,0	0,00	0,00	36,0	6,36	9,11	24,8	6,00	0,05					
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05					
Всего	565	22,4	17,1	80,4	586,2	0,28	10,4	75,9	8,90	212,9	222,7	54,3	2,80					
<b>обед</b>																		
Салат из овощей со свежим огурцом с кукрузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	7,65	5,39	9,55	139,7	0,02	5,37	35,2	5,51	30,4	0,09	24,1	0,39					
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	5,49	6,27	19,5	168,3	0,13	4,53	0,00	1,00	52,7	111,0	35,6	1,05					
Голубцы с мясом и соусом Рецептура блюда№287/331-2017г.	100/40	14,0	21,5	27,3	339,1	0,06	13,6	27,7	2,42	62,4	144,3	31,9	1,08					
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	8,76	26,5	184,7	0,17	21,8	0,00	0,18	54,4	123,9	33,3	1,21					
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36					
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02					
Всего	900	33,8	42,3	114,4	979,0	0,41	48,2	62,9	9,41	221,7	418,6	135,6	5,11					
Итого	1465	56,2	59,4	194,8	1565,2	0,69	58,6	138,8	18,3	434,6	641,3	189,9	7,91					



5й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг							Минеральные вещества,мг						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
Сул молочный с гречневой крупой	200	5,56	5,56	15,4	152,5	0,06	0,97	27,0	0,44	144,3	40,6	24,5	0,13						
Рецептура блюда№121-2017г.																			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36						
Рецептура блюда№375/377-2017г.																			
Батон йодированный	50	4,74	0,60	29,0	144,2	0,06	0,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,5	0,56						
Яблочки печеные	100	1,61	0,61	23,4	88,2	0,19	9,47	54,0	1,81	33,6	10,3	70,6	4,67						
Рецептура блюда№372-2017г.																			
Всего	550	12,0	6,79	83,0	456,2	0,31	13,3	81,0	3,03	203,6	98,9	114,0	5,72						
<b>Обед</b>																			
Салат осенний	100	5,38	2,10	28,8	155,3	0,03	5,68	25,2	0,90	72,1	128,6	81,3	1,69						
Рецептура блюда№142-2022.																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,87	5,62	18,7	158,6	0,23	5,83	0,00	1,65	42,7	88,1	35,6	2,57						
Рецептура блюда№88-2017г.																			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,1	18,3	18,5	254,1	0,25	3,69	12,6	0,70	15,9	121,7	21,9	1,31						
Рецептура блюда№229-2017г.																			
Рис отварной	180	12,8	3,00	44,3	253,0	0,09	9,42	0,00	2,56	43,3	128,8	72,1	2,53						
Рецептура блюда№304-2017г.																			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70						
Рецептура блюда№349-2017г.																			
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02						
Всего	860	37,9	29,5	166,8	1062,9	0,65	25,9	37,8	6,11	214,1	525,5	236,7	9,82						
Итого	1410	49,9	36,3	249,8	1519,1	0,96	39,2	118,8	9,14	417,7	624,4	350,7	15,5						

6й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг											
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда№120-2017г.	200	7,58	5,86	34,4	140,0	0,07	0,49	51,4	1,41	130,4	129,4	21,3	0,52								
Оладьи с яблоками Рецептура блюда№400/403-2017г.	2/50/5	9,13	13,6	13,7	229,6	0,09	0,71	42,9	5,06	78,3	95,9	36,9	1,57								
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28								
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28								
Зефир в ассортименте	35	6,40	6,52	17,9	136,7	0,04	0,00	36,0	0,56	16,4	34,8	6,00	0,40								
Всего	565	26,1	26,3	95,5	654,7	0,23	1,23	130,4	7,42	242,0	286,7	73,9	3,05								
обед																					
Салат из свеклы отварной Рецептура блюда№52-2017г.	100	4,81	6,31	9,26	92,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37								
Суп картофельный с крупной Рецептура блюда№101-2017г.	250	2,48	3,69	5,17	135,3	0,04	15,5	0,00	0,47	24,9	49,3	20,8	0,78								
Капустя тушеная с мясом Рецептура блюда№327-2022г.	200	6,98	5,35	18,6	203,5	0,05	32,1	0,00	0,73	113,7	71,5	38,5	1,17								
Масло сливочное	10,51	0,10	7,20	0,13	65,7	0,00	0,00	50,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00								
Какао с молоком Рецептура блюда №382	200	4,08	3,54	17,6	123,4	0,06	1,59	44,5	0,00	152,2	124,6	21,3	0,48								
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02								
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28								
Всего	815	22,7	26,8	81,8	773,7	0,23	55,8	94,5	2,82	348,9	352,8	124,7	5,10								
Итого	1380	48,8	53,1	171,3	1428,4	0,46	57,0	224,9	10,2	590,9	639,5	198,6	8,15								

7й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>завтрак</b>																		
Суп молочный с манной крупой Рецептура блюда№121-2017.	200	5,36	11,06	36,9	208,6	0,00	0,70	64,1	10,1	161,3	158,0	40,2	0,14					
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28					
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28					
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05					
Вафли	33	2,93	3,28	19,9	177,6	0,04	0,00	27,0	0,61	16,9	15,2	12,9	0,93					
Всего	555	11,8	15,3	99,7	622,8	0,32	10,4	91,1	11,3	214,4	208,1	71,2	3,68					
<b>обед</b>																		
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	5,39	5,10	9,55	142,0	0,04	12,7	0,00	0,91	41,4	38,5	20,6	0,86					
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	3,80	4,92	21,9	197,0	0,01	2,80	18,2	0,79	49,7	107,8	26,1	1,23					
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	200	23,4	33,9	45,2	382,6	0,00	1,00	23,7	0,41	46,4	172,2	42,0	1,42					
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,30	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28					
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02					
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28					
Всего	805	37,3	44,6	122,5	945,9	0,11	16,5	41,9	2,80	161,9	378,0	106,6	55,09					
Итого	1360	49,1	59,9	222,2	1568,7	0,43	26,9	133,0	14,1	376,3	586,1	177,8	8,77					



8й День

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
Каша пшенная Рецептура блюда№364-2022г.	200	3,40	2,34	40,6	106,2	0,04	0,80	16,0	1,26	15,3	2,70	3,20	0,15					
Блины со слив.маслом Рецептура блюда№396-2017г.	2/50/10	8,10	6,40	50,5	209,3	0,29	6,23	8,40	0,36	23,9	7,50	4,05	2,21					
Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	64,7	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	85,0	5,25	0,15					
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36					
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28					
Всего	550	17,5	13,5	120,8	528,6	0,37	10,0	63,4	2,09	191,2	121,4	23,2	3,15					
<b>обед</b>																		
Салат витаминный с зел.гор. Рецептура блюда№-49-2017г.	100	3,32	5,27	11,5	70,4	0,02	13,1	0,00	0,00	4,90	2,30	0,06	0,47					
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	5,49	6,27	19,5	168,3	0,13	4,53	0,00	1,00	52,7	111,0	35,6	1,05					
Шницель Рецептура блюда№268-2017г.	100	5,80	17,9	29,3	187,2	0,20	2,69	12,6	0,20	0,90	13,0	2,90	3,92					
Макароньы отварные с овощами Рецептура блюда№202/205-2017г	180	12,8	3,00	44,3	253,0	0,09	9,42	0,00	2,56	43,3	128,8	9,10	2,53					
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28					
Хлеб ржаной йодированный	38,4	2,46	0,48	21,8	101,2	0,10	0,00	0,00	0,40	10,2	46,6	11,0	1,36					
Всего	865	30,4	32,9	141,4	851,4	0,54	29,8	12,6	4,16	123,1	304,5	60,1	9,61					
Итого	1415	47,9	46,4	262,2	1380,0	0,91	39,8	76,0	6,25	314,3	425,9	83,3	12,8					

9й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг							Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>завтрак</b>																	
Запеканка рисовая с творогом Рецептура блюда№369-2022г.	200	2,30	1,06	16,97	103,7	0,05	15,8	29,9	0,00	144,6	103,0	16,0	2,43				
Оладьи с яблоками Рецептура блюда№403/400-2017г.	2/50/5	9,13	13,6	13,7	229,6	0,09	0,71	42,9	5,06	78,3	95,9	36,9	1,57				
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28				
Печенье	45	7,35	1,07	21,9	127,1	0,00	0,00	40,5	0,00	10,2	27,9	6,75	0,06				
Всего	550	19,3	15,7	67,6	531,7	0,14	16,5	69,9	2,47	244,2	229,6	61,1	4,34				
<b>обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты Рецептура блюда45-2017г.	100	3,37	5,27	11,5	72,7	0,02	15,0	0,00	0,83	24,9	29,0	0,06	0,47				
Суп с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	2,03	4,99	9,15	135,3	0,09	10,4	0,00	0,37	24,9	49,3	20,8	0,78				
Шницель рыбный натуральный Рецептура блюда№235-2017г.	100	11,4	5,40	28,4	246,4	0,26	3,55	4,10	0,65	25,4	181,2	89,6	3,23				
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	32,1	243,2	0,21	0,14	46,7	0,05	27,6	214,6	139,6	5,14				
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36				
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02				
Всего .	860	29,0	27,6	112,7	844,8	0,61	24,1	50,8	3,61	124,6	513,4	260,7	11,0				
Итого	1410	48,3	43,3	180,3	1376,5	0,75	40,6	120,7	6,08	368,8	743,0	321,8	15,3				