



СОШ № 4

Н.В.Мараховская

*Примерное циклическое десятидневное меню*

*Для питания обучающихся 5-11 кл.*

*МКОУ СОШ № 4 с. Золотаревка Ипатовского района*

2024-2025 учебный год.

		День 1												
101	Суп картофельный с крупой	250	2	2,8	21	117	0,09	8,3			23,1	62,6	25	0,9
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Картофель	100	62,5											
	Крупа рис или пшено	5	5											
	перловая или пшеничная	10	10											
	Морковь	12,5	10											
	Лук	12	10											
	Масло растит.	2,5	2,5											
	Соль	2	2											
	Вода	187,5	187,5											
268/269	Котлета мясная	100	15,83	13,7	16,97	321	0,08	23,59	0,18	17,4	125,43	25,62	1,56	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Свинина	86	74											
	или говядина	100	74											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0,86	0,86											
139	Капуста тушеная	60	2	3,6	10,6	83	0,03	16,37	0	0,04	55,8	40,4	19,7	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Капуста свежая или квашеная	85,2	68,4											
	Раствор лимонной кислоты	1,5	1,5											
	Масло растительное	2,4	2,4											
	Томатное пюре	3,6	3,6											
	Морковь	1,8	1,5											
	Лук репчатый	3	2,4											
	Лавровый лист	0,005	0,005											
	Мука пшеничная	0,5	0,5											
	Сахар	1,8	1,8											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	10,4	34,92	270	0,24	15,16	0,04	17,15	243,06	162	5,64	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Макаронные изделия	63	63											
	Масло сливочное	9,6	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	340	340											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72	
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Яблоки, груша, чернослив, изюм, курага и др.	20	20											

Вода	200	200												
Сахар	20	20												
Лимонная кислота	0,2	0,2												
Хлеб ржаной	70	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>29,61</b>	<b>31,1</b>	<b>125,91</b>	<b>981,08</b>	<b>0,4456</b>	<b>26,02</b>	<b>38,75</b>	<b>0,329</b>	<b>153,53</b>	<b>592,19</b>	<b>274,52</b>	<b>12,4</b>	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	В <sub>2</sub>	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 2														
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,9	11,5	96	0,05	18,5			43	47,42	22,2	0,08
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Картофель	40	30											
	Капуста	62,5	50											
	Лук	12	10											
	Морковь	12,5	10											
	Томат	2,5	2,5											
	Масло растит.	5	5											
	Соль	2	2											
	Вода	200	200											
256	Мясо тушенное	100	10,3	25,2	3,1	182	0,07	0		0,07	6	80	10	0,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	свинина	87	74											
	морковь	5	4											
	Масло растит.	5	5											
	том. Пюре	7	7											
	мука	2	2											
	лук	5	4											
	масса туш. Мяса		50											
	масса соуса		50											
302	Каша ячневая	180	6	10,68	43,32	294	0,11	0	25,2	0,041	47,07	197,28	28,494	12
	крупя ячневая	58,2	58,2											
	масло слив.	6,3	6,3											
	соль	1,8	1,8											
70/71	Овощи свежие или соленые нарезка	60	0,72	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25	0,043					
	огурец	65	60											
	помидор	65	60											
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	1,136			0,054	32	130	38,4	3,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860,00</b>	<b>23,72</b>		<b>100,28</b>	<b>768,56</b>		<b>10,277</b>	<b>25,243</b>	<b>0,165</b>	<b>138,73</b>	<b>456,83</b>	<b>100,294</b>	<b>16,35</b>

41,7

1,916

															День 3											
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,3	24,1	164	0,22	5,8			38,1	75	35,3	2,02												
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																							
	Горох или фасоль	20,25	20,25																							
	Картофель	66,8	50																							
	Лук	12	10																							
	Морковь	12,5	10																							
	масло растит.	5	5																							
	Соль	2	2																							
	Вода	175	175																							
291	Плов из мяса птицы	240	19,4	22,53	31,87	408	0,05	0,513	45	0,113	42,125	185,625	43,5	1,963												
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																							
	Бедро ЦБ	136,8	122																							
	Лук репчатый	10,7	9,3																							
	Морковь	13,3	10,7																							
	Томатное пюре	6,7	6,7																							
	Крупа рисовая	46,7	46,7																							
	Масло растительное	9,3	9,3																							
	Лавровый лист	0,02	0,02																							
	Соль	5	5																							
70	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75												
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																							
	Помидоры солёные	65	60																							
	Огурцы солёные	65	60																							
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043																
71	Помидоры свежие	59	60																							
	Огурцы свежие	62,6	60																							
83/382	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08												
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																							
382	Какао порошок	4	4																							
	Молоко	100	100																							
	Сахар	20	20																							
	Вода	110	110																							
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2												
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>32,62</b>	<b>32,49</b>	<b>104,69</b>	<b>845,28</b>	<b>0,4296</b>	<b>16,936</b>	<b>54,333</b>	<b>0,297</b>	<b>260,555</b>	<b>508,261</b>	<b>151,217</b>	<b>7,643</b>												

														День 4									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,3	132	0,1	8,3			24,6	66,7	27	1,1									
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																				
	Картофель	100	75																				
	Макаронные изделия, лапша, вермишель	10	10																				
	Морковь	12,5	10																				
	Лук	12	10																				
	Масло растит.	2,5	2,5																				
	Соль	2	2																				
	Вода	175	175																				
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,2	22,6	14,8	324	0,056		16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001									
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																				
	Цыпленок бройлер охл.	170	70																				
	Вода или молоко	24	24																				
	Хлеб пшеничный	2,25	2,25																				
	Масло растительное	6	6																				
	Сухари панировочные	10	10																				
	Соль	2,5	2,5																				
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,7	5,82	41	242	0,092	0	21	0,034	39,23	164,4	23,745	0,87									
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																				
	Крупа гречневая	85	85																				
	Масло сливочное	9	9																				
	Соль	1,8	1,8																				
	Вода	340	340																				
52	Салат из свеклы отварной	60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,009	2,016	0	0,012	11,472	18,237	8,889	0,531									
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																				
	Свекла	72,7	57																				
	Масло растительное	3,6	3,6																				
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2									
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63									
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25									
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>																				
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5																				
	Вода	54	54																				
	Вода	150	150																				
	Сахар	15	15																				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>28,78</b>	<b>35,9</b>	<b>124,94</b>	<b>939,68</b>	<b>0,3346</b>	<b>10,343</b>	<b>37,875</b>	<b>0,229</b>	<b>127,687</b>	<b>467,105</b>	<b>119,409</b>	<b>6,582</b>									

		День 5												
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,33	147	0,05	18,5			43	47,4	22,2	0,1
	Картофель	33	25											
	Свекла	30	40											
	Лук	12	10											
	Морковь	12,5	10											
	Томат	7,5	7,5											
	Масло растит.	5	5											
	Соль	2	2											
	Вода	200	200											
	Сахар	1,5	1,5											
	Фасоль	10	10											
229	Рыба тушеная в томате с овощами	140	18,18	28,8	8,64	205,2	0,05	2,6	21,25	0,083	82,88	139,77	46,5	0,813
	Брутто	Нетто												
	мятай	221	110											
	Вода или бульон	19	19											
	Морковь	23	18											
	Лук репчатый	10	8											
	Томатное пюре	10	10											
	Масло растительное	5	5											
	Раствор лимонной кислоты	2,5	2											
	Сахар	2	2											
	Лавровый лист	0,01	0,01											
312	Пюре картофельное	180	4,44	7,32	26,76	190	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,914	33,3	1,211
	Брутто	Нетто												
	Картофель	205,2	205,2											
	Молоко свежее	28	28											
	Масло сливочное	6,3	6,3											
70	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
	Брутто	Нетто												
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
377	Чай с лимоном	208	0,2	0	16	65	0	3,144	0	0	14,222	4,444	2,444	0,355
	Брутто	Нетто												
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63
	ИТОГО:	888	30,84	41,94	94,25	725,28	0,3996	56,287	51,85	0,322	237,472	457,698	164,194	6,059





Вода	150	150												
Сахар	15	15												
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63	
ИТОГО:	890	29,11	26,4	129,47	941,18	0,3286	15,716	68,923	0,533	272,98	696,006	160,832	7,051	
ВСЕГО:	8296	329,97	351,13	1138,03	8813,52	4,0118	236,535	665,399	148,798	2362,559	5067,658	1626,619	71,846	

		День 7													
№2	Борщ с капустой и картофелем	250	24,2	10,6	45,9	376	0,21	0,4	24,8		35,2	190	48,5	1,8	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>												
	Спекла	50	40												
	Картофель	26,75	20												
	Капуста	25	20												
	Лук	12	10												
	Морковь	12,5	10												
	Томат	7,5	7,5												
	Масло растит.	5	5												
	Соль	2	2												
	Сахар	2,5	2,5												
	Вода	200	200												
392	Пельмени отварные п/ф со сливочным маслом	200	22,8	23,5	43,2	354	0,14	0,82	112	56	283	210	49,4	0,25	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>												
	Пельмениполуфабрикат промышленногопроизводства	185	185												
	соль	2	2												
	Масло сливочное	10	10												
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,027				10,66	2,13	1,2	0,25	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>												
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5												
	Вода	54	54												
	Вода	150	150												
	Сахар	15	15												
	Фрукты (яблоко, банан)	100	1,5	0	23,6	200	0,04			0,02	31	1,2	12	0,3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>48,6</b>	<b>34,1</b>	<b>127,7</b>	<b>990</b>	<b>0,39</b>	<b>1,247</b>	<b>136,8</b>	<b>56,02</b>	<b>359,86</b>	<b>403,33</b>	<b>111,1</b>	<b>2,6</b>	

		День 8												
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,3	24,1	164	0,22	5,8			38,1	75	35,3	2,02
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Горох или фасоль	20,25	20,25											
	Картофель	66,8	50											
	Лук	12	10											
	Морковь	12,5	10											
	масло растит.	5	5											
	Соль	2	2											
	Вода	175	175											
290/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	140	26,2	29,6	6,6	388	0,033		20	0,133	39	143	20	1,8
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Бедро ЦБ	142	128											
	масло растительное	2	2											
331	Соус сметанный с томатом		0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука пшеничная	3,75	3,75											
	Вода	37,5	37,5											
	Томатное пюре	5	5											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	10,44	34,92	270	0,24	0	15,16	0,04	17,15	243,15	162	5,64
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Макаронные изделия	63	63											
	Масло сливочное	9,6	9,6											
	Соль	2	2											
	Вода	340	340											
71 /47	Овощи свежие или соленые( нарезка)	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
349/355	Компот из смеси сухофруктов или	200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27		0,006	10,28	3,5	3,2	0,72
	Яблоки, груша, чернослив, изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0,2	0,2											
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>41,8</b>	<b>46,06</b>	<b>109,96</b>	<b>1027,68</b>	<b>0,6336</b>	<b>17,32</b>	<b>35,16</b>	<b>0,285</b>	<b>157,53</b>	<b>626,82</b>	<b>280,25</b>	<b>13,76</b>

		День 9												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,3	132	0,1	8,3			24,6	66,7	27	1,1
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
	Картофель	100	75											
	Макаронные изделия, лапша, вермишель	10	10											
	Морковь	12,5	10											
	Лук	12	10											
	Масло растит.	2,5	2,5											
	Соль	2	2											
	Вода	175	175											
299	Котлета рубленая из фойер-цыплят	100	15,2	22,6	14,8	324	0,056	16,875	0,12	11,925	98,438	19,575	1,001	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
298	Цыпленок бройлер охл.	170	70											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	2,25	2,25											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	2,5	2,5											
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9	8	49	300	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
	Крупа гречневая	85	85											
	Масло сливочное	9	9											
	Соль	1,8	1,8											
	Вода	340	340											
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	0,009	2,02		11,47	18,24	88,89	0,513	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
	Свекла	57,42	45											
	Лук репчатый	12,48	10,5											
	Томатное пюре	15	15											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Сахар	0,72	0,72											
	<i>ИЛИ</i>													
73	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,1	49,8	0,028	9,76	0,022	11,21	20,5	9,76	0,95	
	<i>Брутто</i>		<i>Нетто</i>											
	Икра кабачковая	60	60											
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096		0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068		0,027	16	65	19,2	1,63	

11702 842 34,54 3,28 23,8 952,28 0,3806 18,432 117208 0,32 244,095 152,700 13,172 984

		День 10												
311	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,9	11,5	96	0,05	18,5			43	47,42	22,2	0,08
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Картофель	40	30											
	Капуста	62,5	50											
	Лук	12	10											
	Морковь	12,5	10											
	Томат	2,5	2,5											
	Масло растит.	5	5											
	Соль	2	2											
	Вода	200	200											
311/311	Гортели мясные	90	18,2	21,9	29,4	310	0,05	0,53	35	34	41,2	110,8	21,2	0,92
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Свинина или говядина	67,5/78	44,33											
	Вода	7	7											
	Крупа рисовая	7,5	7,5											
	Лук репчатый	31,5	27,6											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Мука пшеничная	6	6											
	Соль	1,28	1,28											
	Вода	9	9											
311	Соус сметанный с томатом	50	0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука пшеничная	3,75	3,75											
	Вода	37,5	37,5											
	Томатное пюре	5	5											
312	Пюре картофельное	180	4,44	7,32	26,76	190	0,167	21,793	30,6	0,33	44,37	103,914	33,3	1,211
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Картофель	205,2	205,2											
	Молоко свежее	28	28											
	Масло сливочное	6,3	6,3											
70	Овощи солёные или свежие	60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
377	Чай с лимоном	208	0,2	0	16	65	0	3,144	0	0				
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5											
	Вода	54	54								132	75	5,25	0,15

Связь	15	15											
Всего	150	150											
Лимон свежий	20	7											
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,0096			0,036	13,8	52,2	19,8	1,2
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068			0,027	16	65	19,2	1,63
ИТОГО:	888	29,97	37,46	110,01	821,58	0,4116	54,886	82,5	34,436	196,19	438,994	141,345	6,71