

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Калужской  
области в Людиновском, Жиздринском, Хвастовичском,  
Ульяновском, Думиничском районах

«            »            Н.А. Лузанчук  
2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Вертененская СОШ»  
«            »            С.В. Пуглеева  
Приказ № 224 от 27.12.2019



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МКОУ «ВЕРТНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Понедельник(1 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>16,9</b>	<b>20,4</b>	<b>84,4</b>	<b>309</b>	<b>0,03</b>	<b>2,89</b>	<b>4</b>	<b>0,182</b>	<b>4,3</b>	<b>212,4</b>	<b>100,4</b>	<b>115,84</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,16	5,04	14,24	144,8	0,02	0,33	0,48	0,06	0,72	8,8	10	32,96
Мясо птицы отварное	100	24	12	30	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	120,1
Рагу из овощей	180	3,86	8,94	6,87	145			7,02	0,1	1,57	45,51		
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,06	22,7	92,2			3,86		0,3	14,98		
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>36,7</b>	<b>27,32</b>	<b>104, 82</b>	<b>742,6</b>	<b>0,52</b>	<b>15,3</b>	<b>11,86</b>	<b>0,41</b>	<b>5,67</b>	<b>119,89</b>	<b>51,7</b>	<b>198,86</b>
<b>Всего</b>		<b>53,6</b>	<b>47,72</b>	<b>189, 22</b>	<b>1051,6</b>	<b>0,55</b>	<b>18,19</b>	<b>15,86</b>	<b>0,592</b>	<b>9,97</b>	<b>332,29</b>	<b>152,1</b>	<b>314,7</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Вторник (2 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>16,9</b>	<b>20,4</b>	<b>94,4</b>	<b>309</b>	<b>0,03</b>	<b>2,89</b>	<b>14</b>	<b>0,182</b>	<b>4,3</b>	<b>212,4</b>	<b>100,4</b>	<b>115,84</b>
<b>Обед</b>													
Рассольник «Ленинградский»	250	7,44	6	17,92	149,6	0,03	0,22	10,48	0,09	0,82	25,94	25,12	64,22
Рыба тушеная в томате с овощами	100/180	10,57	12,34	22,36	150,84			18,59	0,16	0,16	34,66		
Компот из сухофруктов	200			9,8	40			15	0,3		4,5		
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>22,49</b>	<b>19,62</b>	<b>81,09</b>	<b>500,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,79</b>	<b>44,07</b>	<b>0,64</b>	<b>3,2</b>	<b>79,1</b>	<b>40,12</b>	<b>110,02</b>
<b>Всего</b>		<b>39,39</b>	<b>40,02</b>	<b>175,49</b>	<b>809,04</b>	<b>0,06</b>	<b>3,68</b>	<b>58,07</b>	<b>0,81</b>	<b>7,5</b>	<b>291,5</b>	<b>140,52</b>	<b>225,86</b>



наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Четверг (4 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Напиток кофейный на молоке	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак</b>		<b>19,1</b>	<b>23,9</b>	<b>96,3</b>	<b>392</b>	<b>0,032</b>	<b>2,75</b>	<b>1,3</b>	<b>0,18</b>	<b>3,7</b>	<b>261,2</b>	<b>101,3</b>	<b>144,3</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с крупой	250	2,25	0,26	13,51	98,34			21,3	0,108	1,25	25,33	22,93	52,06
Котлета, рубленая из мяса птицы	100	23,8	18	79	214	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	3,36	54,6	158, 2
Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,022	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>36,73</b>	<b>25,74</b>	<b>212,12</b>	<b>800,94</b>	<b>0,27</b>	<b>20,24</b>	<b>27,7</b>	<b>0,81</b>	<b>6,83</b>	<b>102,69</b>	<b>147,73</b>	<b>339,38</b>
<b>Всего</b>		<b>55,83</b>	<b>49,64</b>	<b>219,82</b>	<b>1192,94</b>	<b>0,302</b>	<b>22,99</b>	<b>29</b>	<b>0,99</b>	<b>10,53</b>	<b>364,89</b>	<b>249,03</b>	<b>483,36</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Пятница (5 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Каша пшениная молочная	200	7,76	11,42	26,86	235,94			0,9	0,12	0,72	185,9	23,86	60,82
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,06</b>	<b>11,42</b>	<b>42,86</b>	<b>300,94</b>		<b>0,14</b>	<b>3,7</b>	<b>0,122</b>	<b>1,52</b>	<b>193,1</b>	<b>28,46</b>	<b>62,36</b>
<b>Обед</b>													
Суп гороховый с куриным мясом	250	1,7	10,06	12,28	144			11,9	0,08	0,9	21,2	20,98	47,74
Картофельное пюре	180	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>25,24</b>	<b>48,44</b>	<b>137,78</b>	<b>863,24</b>	<b>0,03</b>	<b>1,14</b>	<b>31,4</b>	<b>0,41</b>	<b>4,78</b>	<b>119,4</b>	<b>93,58</b>	<b>296,36</b>
<b>Всего</b>		<b>33,3</b>	<b>59,86</b>	<b>180,64</b>	<b>1164,18</b>	<b>0,03</b>	<b>1,28</b>	<b>35,1</b>	<b>0,532</b>	<b>6,3</b>	<b>312,5</b>	<b>122,04</b>	<b>358,72</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Понедельник (6 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>16,9</b>	<b>20,4</b>	<b>84,4</b>	<b>309</b>	<b>0,03</b>	<b>2,89</b>	<b>4</b>	<b>0,182</b>	<b>4,3</b>	<b>212,4</b>	<b>100,4</b>	<b>115,84</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с куриным мясом	250	2,25	0,26	13,51	98,34			21,3	0,108	1,25	25,33	22,93	52,06
Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,57	6,34	11,36	113,84			9,59	0,084	0,8	12,66		
Картофельное пюре	180	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,022	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>20,26</b>	<b>21,08</b>	<b>148,77</b>	<b>665,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,84</b>	<b>31,39</b>	<b>0,586</b>	<b>4,83</b>	<b>118,79</b>	<b>83,83</b>	<b>217,28</b>
<b>Всего</b>		<b>37,16</b>	<b>41,48</b>	<b>233,17</b>	<b>974,42</b>	<b>0,06</b>	<b>3,73</b>	<b>35,39</b>	<b>0,768</b>	<b>9,13</b>	<b>331,19</b>	<b>184,23</b>	<b>333,12</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Вторник (7 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>
Омлет натуральный, запеченный с маслом сливочным	200	15,5	25,5	32,5	302	0,33	0,53	0,3	0,56	4	333	24	158,6
Бутерброд с сыром	20/15	25,5	30,5	32,4	350	0,66		0,34	0,54	2,08	612	47	205
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
<b>Итого завтрак</b>		<b>44,78</b>	<b>59,91</b>	<b>90,94</b>	<b>806,15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,53</b>	<b>0,64</b>	<b>1,1</b>	<b>6,08</b>	<b>945</b>	<b>71</b>	<b>363,6</b>
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	7,44	6	17,92	149,6	0,03	0,22	10,48	0,09	0,82	25,94	25,12	64,22
Макароны отварные	180	8,77	9,35	92,6	336,51	0,601	1,78		0,29	2,7	4,6	54,5	157,4
Тефтели из мяса птицы с соусом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,03	0,27	5,01	0,19	0,93	23,88	16,85	72,46
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>28,46</b>	<b>26</b>	<b>166,39</b>	<b>852,26</b>	<b>0,66</b>	<b>2,84</b>	<b>15,49</b>	<b>0,36</b>	<b>5,23</b>	<b>68,42</b>	<b>111,47</b>	<b>339,08</b>
<b>Всего</b>		<b>73,24</b>	<b>85,91</b>	<b>257, 33</b>	<b>1658,41</b>	<b>1,65</b>	<b>3,37</b>	<b>16,13</b>	<b>1,46</b>	<b>11,31</b>	<b>1013,42</b>	<b>182,47</b>	<b>703,48</b>



наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Среда (8 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Бутерброд с сыром	20/30	25,5	30,5	32,4	350	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>42,4</b>	<b>50,9</b>	<b>116,8</b>	<b>659</b>	<b>0,69</b>	<b>2,89</b>	<b>25</b>	<b>0,722</b>	<b>6,38</b>	<b>824,4</b>	<b>147,4</b>	<b>350,84</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250	4,16	5,04	14,24	144,8	0,02	0,33	0,48	0,06	0,72	8,8	10	32,96
Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Рис отварной	180	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Соус красный основной	30	1,5	1,01	1,2	23, 3			1,87	0,02	0,4	4,63		
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>27,6</b>	<b>57,33</b>	<b>151,64</b>	<b>983,34</b>	<b>0,24</b>	<b>6,47</b>	<b>8,25</b>	<b>1,71</b>	<b>5,5</b>	<b>104,83</b>	<b>88,9</b>	<b>245,48</b>
<b>Всего</b>		<b>70</b>	<b>108,23</b>	<b>268,44</b>	<b>1642,34</b>	<b>0,93</b>	<b>9,36</b>	<b>33,25</b>	<b>2,432</b>	<b>11,88</b>	<b>929,23</b>	<b>236,3</b>	<b>596,32</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Четверг (9 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Завтрак итого</b>		<b>19,6</b>	<b>20,4</b>	<b>94,4</b>	<b>309</b>	<b>0,03</b>	<b>2,89</b>	<b>14</b>	<b>0,182</b>	<b>4,3</b>	<b>212,4</b>	<b>100,4</b>	<b>115,84</b>
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с курицей	250	1,32	3,63	6,67	61,36	0,002	1,78	22,5	0,09	0,65	27,14	13,62	31,31
Котлета, рубленая из мяса птицы	100	23,8	18	79	214	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	3,36	54,6	158, 2
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55	5	0,29	6,8	60	81	157,4
Соус красный основной	30	1,473	1,01	1,2	23, 3			1,87	0,02	0,4	4,63		
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>46,93</b>	<b>44,72</b>	<b>227,47</b>	<b>784,9</b>	<b>0,162</b>	<b>0,16</b>	<b>29,87</b>	<b>0,76</b>	<b>10,93</b>	<b>109,13</b>	<b>164,22</b>	<b>392,71</b>
<b>Всего</b>		<b>66,53</b>	<b>65,12</b>	<b>321,87</b>	<b>1093,9</b>	<b>0,192</b>	<b>3,05</b>	<b>43,87</b>	<b>0,942</b>	<b>15,23</b>	<b>321,53</b>	<b>264,62</b>	<b>508,55</b>

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Пятница(10 день)</b>													
<b>Завтрак</b>		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Суп молочный с макаронными изделиями	200	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Бутерброд с сыром	20/30	25,5	30,5	32,4	350	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого завтрак</b>		<b>42,4</b>	<b>50,9</b>	<b>116,8</b>	<b>659</b>	<b>0,69</b>	<b>2,89</b>	<b>35</b>	<b>0,72</b>	<b>6,38</b>	<b>824,4</b>	<b>147,4</b>	<b>320,84</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясом	250	2,25	0,26	13,51	98,34			21,3	0,11	1,25	25,33	22,93	52,06
Гуляш из мяса птицы	100	25	29,5	67,4	263	0,39	4,26	39,9	0,07	1,3	15,2	69,6	26,41
Картофельное пюре	180	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
<b>Итого обед</b>		<b>39,69</b>	<b>44,24</b>	<b>204,81</b>	<b>814,58</b>	<b>0,42</b>	<b>5,1</b>	<b>80,7</b>	<b>0,5</b>	<b>5,33</b>	<b>121,33</b>	<b>153,43</b>	<b>243,69</b>
<b>Всего</b>		<b>82,09</b>	<b>95,14</b>	<b>321,61</b>	<b>1473,58</b>	<b>1,11</b>	<b>7,99</b>	<b>115,7</b>	<b>1,22</b>	<b>11,71</b>	<b>945,73</b>	<b>300,83</b>	<b>564,53</b>

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептов , блюд и кулинарных изделий для питания школьников под. Ред. Могильного М.П., 2007 г.
3. Таблицы химического состава калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: Де Лприн, 2007г. Скурихны И.М., Тутельян В.А.