



УТВЕРЖДАЮ

ЛЕСНИК  
Е.В. Лесник

Вадимовна Е.В. Лесник

« 1 » сентября 20 23 г.



СОГЛАСОВАНО

Директором МАОУ «Ванзетурская СОШ»

А.В. Алтухова

«Ванзетурская СОШ»  
« 1 » сентября 20 23 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От «01» сентября 2023 г.

Для питания обучающихся МАОУ «Ванзетурская СОШ»  
с 11 – 18 лет горячий завтрак и обед (осенне – зимний сезон)  
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделий

## МЕНЮ

1 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая								
	№205 сб.2018г.	250/7	7,50	5,40	10,00	0,00	37,20	269,00
	Масло сливочное	10	0,06	0,06	8,26	0,00	0,08	74,76
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.**	200	4,77	4,50	4,68	0,00	20,47	98,00
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50
	Фрукты свежие	100,00	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,52</b>	<b>9,96</b>	<b>24,18</b>	<b>0,24</b>	<b>113,89</b>	<b>725,36</b>
Обед								
	Салат из свежих огурцов №14, сб.2018 г.	100	0,80	0,00	4,50	0,00	3,00	55,00
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.*	300/12	2,60	0,00	6,20	0,00	18,50	142,00
	Голубцы ленивые №178 сб.2018г.	100,00	9,24	0,00	7,20	4,73	5,82	125,33
	Каша рисовая рассыпчатая №297 сб.2018г.	250,00	6,00	0,00	6,50	0,00	61,30	334,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,63</b>	<b>0,17</b>	<b>25,46</b>	<b>4,73</b>	<b>145,78</b>	<b>937,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,15</b>	<b>10,13</b>	<b>49,46</b>	<b>4,97</b>	<b>259,67</b>	<b>1663,06</b>

## МЕНЮ

2 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая №194,сб2018г.	250,00	8,70	1,95	10,00	0,00	44,70	305,00
	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.*	200,00	0,10	0,00	0,00	0,00	9,10	35,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50
	Булочка домашняя	100,00	7,30	0,00	11,70	0,00	55,40	358,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,06</b>	<b>2,01</b>	<b>30,86</b>	<b>0,00</b>	<b>157,58</b>	<b>1018,26</b>
Обед								
	Салат из капусты,моркови и кукурузы № 10 сб.2018	100	2,30	0,00	7,20	0,00	9,10	110,00
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016 г.	300/12	2,10	1,50	6,70	0,00	10,10	110,00
	Жаркое по-домашнему №97, сб.2016г.	250	25,40	12,56	25,80	0,00	23,00	429,00
	Компот из плодов быстрозамороженных ТК	200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,00	8,92	44,45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,54</b>	<b>14,06</b>	<b>41,06</b>	<b>0,00</b>	<b>100,12</b>	<b>940,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,60</b>	<b>16,07</b>	<b>71,92</b>	<b>0,00</b>	<b>257,70</b>	<b>1958,78</b>

## МЕНЮ

3 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
Запеканка из творога №224, сб.								
2016 г.								
		200\30	37,10	23,07	27,30	0,00	49,20	595,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
Чай с лимоном и сахаром								
	№302, сб. 2018 г.	200	0,10	0,00	0,00	0,00	9,30	37,00
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,74</b>	<b>23,13</b>	<b>36,13</b>	<b>0,27</b>	<b>86,72</b>	<b>847,82</b>
Обед								
Салат "Мазайка" №36, сб.2018								
	г.	100	1,40	0,00	8,40	0,00	8,20	114,00
Суп картофельный с клецками								
	№62, сб.2016 г.	300	2,90	0,11	2,80	0,00	17,40	112,00
Макаронные изделия отварные								
	№227 сб.2018	220,00	8,10	1,81	7,20	0,00	48,20	295,00
Сосиски, сардельки отварные								
	№124, сб.2016 г.	100/5	10,00	10,43	21,70	0,00	0,80	238,00
Компот из свежих плодов								
	№311, сб.2018г.	200	0,20	0,00	0,10	0,00	17,20	68,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,85</b>	<b>12,35</b>	<b>41,30</b>	<b>0,00</b>	<b>132,65</b>	<b>1046,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,59</b>	<b>35,48</b>	<b>77,43</b>	<b>0,27</b>	<b>219,37</b>	<b>1894,26</b>

## МЕНЮ

4 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная молочная жидкая №206, сб.2018г.	35,71	9,40	3,68	12,40	0,00	39,30	307,00
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,80	74,76
	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2018 г.*	200,00	1,44	0,00	1,43	0,02	11,23	61,00
	Фрукты свежие	100,00	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,42</b>	<b>3,74</b>	<b>22,69</b>	<b>0,32</b>	<b>80,45</b>	<b>588,58</b>
<b>Обед</b>								
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	100,00	1,50	0,00	5,10	0,00	7,20	80,00
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	300/12	2,00	1,15	6,00	0,00	14,00	117,00
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	120,00	27,80	0,62	18,20	0,02	2,00	283,00
	Картофельное пюре № 146, сб. 2018 г.	220,00	4,50	0,55	7,20	0,00	29,40	203,00
	Напиток яблочный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,50	89,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,05</b>	<b>2,32</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>116,95</b>	<b>991,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,47</b>	<b>6,06</b>	<b>60,29</b>	<b>0,34</b>	<b>197,40</b>	<b>1580,02</b>

## МЕНЮ

5 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб.2018 г.*	250,00	9,10	2,91	10,10	0,00	44,30	296,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
	Сыр	30,00	7,92	7,92	7,98	0,00	0,00	105,18
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.**	200	4,77	4,50	4,68	0,00	20,47	98,00
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,00	6,86	33,33
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,05</b>	<b>15,39</b>	<b>31,63</b>	<b>0,00</b>	<b>95,86</b>	<b>730,02</b>
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2018 г**	100	0,80	0,00	4,70	0,00	3,60	61,00
	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2018 *	300	3,40	0,33	3,30	0,00	21,40	131,00
	Плов из говядины № 119 сб.2018	250,00	26,10	17,69	25,30	0,00	38,60	490,00
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	121,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,71</b>	<b>5,39</b>	<b>34,16</b>	<b>0,00</b>	<b>120,88</b>	<b>948,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,76</b>	<b>20,78</b>	<b>65,79</b>	<b>0,00</b>	<b>216,74</b>	<b>1678,81</b>

## МЕНЮ

6 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная "Дружба"								
	№210, сб. 2018 г.	250/7	7,70	2,14	10,60	0,00	41,00	291,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
Чай с молоком и сахаром								
	№284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,00	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,93</b>	<b>3,65</b>	<b>20,79</b>	<b>0,00</b>	<b>76,60</b>	<b>548,03</b>
<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,30	0,00	4,70	0,00	6,80	74,00
Суп картофельный с рыбными консервами ТТК сб.2018 г.*								
	300	11,45	7,74	13,55	0,00	27,97	288,37	
	Зразы "Школьные" №101, сб.2016 г.	100/1 0	14,00	11,75	17,70	0,00	13,10	269,00
Макаронны отварные с овощами								
	№218, сб. 2016г.	230	6,60	0,04	9,70	0,00	35,90	260,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,81</b>	<b>19,53</b>	<b>46,85</b>	<b>0,00</b>	<b>139,99</b>	<b>1172,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,74</b>	<b>23,18</b>	<b>67,64</b>	<b>0,00</b>	<b>216,59</b>	<b>1720,77</b>

**МЕНЮ**

7 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Сырники из творога №227, сб. 2016г.	200/15	29,40	29,33	34,90	0,00	46,90	623,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
	Какао с молоком №306 сб.2018	200	3,60	0,00	3,30	0,00	13,70	98,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,00</b>	<b>29,39</b>	<b>46,86</b>	<b>0,30</b>	<b>73,78</b>	<b>663,99</b>
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб.2018 г.	100	1,10	0,00	8,90	0,00	5,10	104,00
	Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2016 г.	300	9,60	2,49	4,40	0,00	38,50	245,00
	Тефтели из говядины (паровые) №105, сб.2016 г.	100/50	13,70	9,91	21,40	0,00	17,60	319,00
	Каша гречневая рассыпчатая №183 сб.2018	250,00	14,40	0,00	9,40	0,00	63,00	401,00
	Компот из плодов быстрозамороженных ТК	200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,82</b>	<b>12,40</b>	<b>28,16</b>	<b>0,00</b>	<b>176,54</b>	<b>1335,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>80,82</b>	<b>41,79</b>	<b>51,50</b>	<b>0,30</b>	<b>250,32</b>	<b>1999,40</b>



## МЕНЮ

8 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая								
	№207 сб.2018г	250,00	6,30	0,00	10,00	0,00	38,40	270,00
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
	Чай с молоком и сахаром №301 сб.2018	200	1,40	0,00	1,40	0,00	11,20	61,00
	Булочка сдобная №289 сб.2018	100,00	7,80	0,00	8,40	0,00	52,30	317,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,72</b>	<b>0,06</b>	<b>28,36</b>	<b>0,00</b>	<b>121,30</b>	<b>820,96</b>
Обед								
	Винегрет овощной № 42 сб.2018	100,00	1,00	0,00	1,90	0,00	5,70	44,00
	Суп из овощей №69 сб.2018	300/12	2,20	0,00	5,00	0,00	12,80	106,00
	Фрикадельки мясные №103, сб.2016 г.	100	14,10	10,89	11,80	0,03	10,40	205,00
	Каша перловая рассыпчатая, №184 сб. 2018	250	7,50	0,02	6,50	0,00	51,70	300,00
	Кисель из яблок №325 сб.2018	200	0,10	0,00	0,10	0,00	27,60	109,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,91</b>	<b>10,91</b>	<b>26,08</b>	<b>0,03</b>	<b>136,05</b>	<b>917,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,63</b>	<b>10,97</b>	<b>54,44</b>	<b>0,03</b>	<b>257,35</b>	<b>1738,66</b>

## МЕНЮ

9 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
Макароны, запеченные с сыром								
	№228, сб.2018 г.	220	10,70	3,89	17,90	0,00	35,90	352,00
	Икра кабачковая	40,00	0,93	0,00	4,36	0,00	3,77	59,90
Чай с лимоном и сахаром								
	№301, сб. 2018 г.*	200	0,10	0,00	0,00	0,00	9,30	37,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,04</b>	<b>3,89</b>	<b>23,06</b>	<b>0,30</b>	<b>82,92</b>	<b>619,27</b>
Обед								
Салат из капусты,помидоров и огурцов №12, сб.2018 г.*								
		100	2,00	1,02	5,60	0,00	4,80	77,00
	Свекольник № 70 сб.2018	300	2,40	1,00	6,10	0,00	16,40	130,00
Картофель отварной с маслом								
	№144 сб.2018	220	4,30	0,00	4,90	0,00	32,40	195,00
Печень по строгановски № 130 сб.2018								
		100	25,70	1,09	18,30	0,00	3,10	280,00
Компот из плодов быстрозамороженных ТК								
		200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,00	0,45	0,00	21,74	110,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,82</b>	<b>3,11</b>	<b>36,08</b>	<b>0,00</b>	<b>111,46</b>	<b>960,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,86</b>	<b>7,00</b>	<b>59,14</b>	<b>0,30</b>	<b>194,38</b>	<b>1579,96</b>

## МЕНЮ

10 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями №78 сб.2018	300,00	6,00	0,00	7,10	0,00	19,20	165,00
	Яйца вареные	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Масло сливочное	10,00	0,06	0,06	8,16	0,00	0,08	74,76
	Какао с молоком № 306 сб.2018	200	3,60	0,00	3,30	0,00	13,70	98,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,47</b>	<b>4,83</b>	<b>21,70</b>	<b>0,27</b>	<b>62,04</b>	<b>521,31</b>
Обед								
	Салат Картофельный с зеленым горошком №38, сб.2018 г.	100,00	3,20	0,00	10,00	0,00	10,10	145,00
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	300/12	2,50	0,00	6,10	0,00	14,90	126,00
	Говядина, тушеная с капустой №113, сб.2018г.	250	25,70	17,92	57,60	0,00	15,10	690,00
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	121,00
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,00	26,57	135,03
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,58</b>	<b>18,09</b>	<b>74,91</b>	<b>0,00</b>	<b>114,29</b>	<b>1313,72</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,05</b>	<b>22,92</b>	<b>96,61</b>	<b>0,27</b>	<b>176,33</b>	<b>1835,03</b>