

Утверждаю:

Директор колл И.А. Колчина

« 17 » 08 20 26 г.

Приказ № 189



Примерное десятидневное МКОУ Варламовской СОШ

для детей (от 12 до 17 лет)

осенне- зимний период

	Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																			
	Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																			
	Возрастная категория: 12 лет и старше																			
	Характеристика питающихся: без особенностей																			
	Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																			
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	47,9	354,8	0,26	0,21	48,29	0,15	0,62	423,27	408,26	196,05	79,15	291,19	2,49	61,11	17,4	101,99
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,97	33,04	66,57	4,82	10,08	0,82	0,21	0,02	10,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	510	14,5	21,3	78,3	562,3	0,32	0,26	93,67	0,28	1,78	657,64	519,2	276,82	97,57	353,77	4,44	63,16	20,42	122,12
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,7	18,6	68,7															
	Обед																			
54-18э	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2	0,01	0,04	1,72	0	3,46	29,93	284,46	35,47	26,54	39,82	1,32	5,88	0,54	17,08
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,6	8,7	16,2	173,4	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-1г	Макароны отварные	200	7	6,5	43,6	261,7	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Обед	930	37,6	25,3	117,8	849,6	0,23	0,19	144,67	0,09	10,53	608,35	837,97	318,73	128,62	325,99	5,22	60,32	23,48	155,18
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	13,4	65,2															
	Итого за день	1440	52,1	46,6	196,1	1411,9	0,55	0,45	238,34	0,37	12,31	1265,99	1357,17	595,55	226,19	679,76	9,66	123,48	43,9	277,3

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
Возрастная категория: 12 лет и старше																				
Характеристика питающихся: без особенностей																				
Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептур ы	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,1	26,2	249,6	0,06	0,16	782,66	0,15	1,41	117,48	180,85	93,41	33,38	133,27	0,81	18,91	11,91	54,19
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	250	10,6	10,7	58,9	374,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Завтрак		650	34,5	23,7	120,3	834,2	0,34	0,38	821,21	0,25	2,09	550,73	580,44	321,87	123,64	433,92	4,41	55,08	18,56	118,18
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6														
Процент от общей массы пищевых веществ			19,3	12,8	67,9															
Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,4	8,5	138,3	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-6г	Рис отварной	200	4,7	6,3	48,4	270,6	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,3	15,5	234	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Обед		950	33,9	31,5	104,6	841,5	0,34	1,47	4014,12	0,55	39,6	798,8	763,54	271,09	89,22	432,05	8,48	76,09	41,03	258,15
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
Процент от общей массы пищевых веществ			20	18,4	61,6															
Итого за день		1600	68,4	55,2	224,9	1675,7	0,68	1,85	4835,33	0,8	41,69	1349,53	1343,98	592,96	212,86	865,97	12,89	131,17	59,59	376,33

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
Возрастная категория: 12 лет и старше																				
Характеристика питающихся: без особенностей																				
Срок действия меню: 12.02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4	0	0	5	0	0,1	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0
Итого за Завтрак		520	14,2	10,1	82,5	477,5	0,16	0,35	51,26	0,07	1,39	697,75	501,41	348,49	81,02	327,75	2,76	74,65	12,42	78,04
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6														
Процент от общей массы пищевых веществ			13,2	9,5	77,3															
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,2	151,3	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,3	47,7	310,8	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Обед		950	41,7	35,3	110,2	928,5	0,45	0,41	183,68	0,45	21,88	717,57	1187,2	207,58	190,69	497,46	10,15	75,93	10,88	133,88
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
Процент от общей массы пищевых веществ			22,9	20,3	56,8															
Итого за день		1470	55,9	45,4	192,7	1406	0,61	0,76	234,94	0,52	23,27	1415,32	1688,61	556,07	271,71	825,21	12,91	150,58	23,3	211,92

	Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																			
	Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																			
	Возрастная категория: 12 лет и старше																			
	Характеристика питающихся: без особенностей																			
	Срок действия меню: 02.09.2025-26.06.2026																			
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р.т.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3	0,15	0,21	51,9	0,16	0,72	427,78	264,36	211,82	41,13	277,36	1,05	62,38	20,94	77,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0	0	0,01	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	520	13	12,1	85,1	501,6	0,22	0,25	52,29	0,16	2,36	701,14	401,89	294,22	61,09	340,58	3,01	63,99	30,14	85,75
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,8	11	77,2															
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11,8	5,7	18,6	173,5	0,07	0,08	174,6	3,53	5,84	262,48	377,17	116,29	34,68	109,04	0,9	31,75	12	168,73
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,3	185,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-23м	Биточек из курицы	100	19	4,3	13,3	168,4	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	950	39,9	27,6	107,8	841,5	0,36	0,34	1440,57	3,62	22,67	994,73	1488,46	327,84	162,21	413,97	5,45	94,41	32,38	348,69
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		22	15,7	62,3															
	Итого за день	1470	52,9	39,7	192,9	1343,1	0,58	0,59	1492,86	3,78	25,03	1695,87	1890,35	622,06	223,3	754,55	8,46	158,4	62,52	434,44

	Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
	Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
	Возрастная категория: 12 лет и старше																				
	Характеристика питающихся: без особенностей																				
	Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	570	26,3	24,2	64,3	580,2	0,23	0,59	191,6	1,25	1,55	1025,08	566	635,65	96,45	552,82	4,02	83,02	30,55	103,5	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6															
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	21,1	56																
	Обед																				
54-20з	Горошек зеленый	100	2,8	0,1	5,8	36,8	0,06	0,03	24	0	3,2	218,88	65,74	14,08	14,62	43,15	0,49	0	0,92	0	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	12,9	9,1	20,8	217,3	0,11	0,11	128,04	0,04	9,32	198,76	606,9	22,59	32,15	115,1	1,74	32,33	0,86	61,18	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Обед	850	35,5	24,6	102,5	774,8	0,32	0,32	483,6	0,14	13,56	918,56	1314,3	256,45	125,75	434,85	6,41	72,96	11,98	153,01	
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4															
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	15	63,7																
	Итого за день	1420	61,8	48,8	166,8	1355	0,55	0,91	675,2	1,39	15,11	1943,64	1880,3	892,1	222,2	987,67	10,43	155,98	42,53	256,5	

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
Возрастная категория: 12 лет и старше																				
Характеристика питающихся: без особенностей																				
Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0	0	0	0,1	0,2	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	17,1	11,8	89,9	534,7	0,16	0,13	56,4	0,32	0,21	633,26	217,25	341,15	36,95	225,69	3,38	36,29	6,15	26,42
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,4	10	75,6															
	Обед																			
54-10э	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03
54-9с	Суп фасолевый	300	10,2	6,9	21,6	188,8	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,3	185,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	0,05	0,11	1,85	0	0,47	210,79	245,47	26,07	21,93	153,8	1,97	29,84	1,62	58,78
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Обед	950	35,7	36	95,6	850,4	0,4	0,44	285,16	0,38	107,98	808,43	1492,84	213,57	110,44	447,42	7,24	95,13	12,75	154,72
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	22	56,4															
	Итого за день	1470	52,8	47,8	185,5	1385,1	0,56	0,57	341,56	0,7	108,19	1441,69	1710,09	554,72	147,39	673,11	10,62	131,42	18,9	181,14

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
Возрастная категория: 12 лет и старше																				
Характеристика питающихся: без особенностей																				
Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	8,8	0	107,5	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Завтрак	540	26,3	25,6	86,3	680,5	0,36	0,44	121,29	0,35	1,5	906,8	606,62	537,28	120,82	527,34	4,43	78,49	12,52	93,65
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,1	17,1	64,9															
Обед																				
54-20з	Горошек зеленый	100	2,8	0,1	5,8	36,8	0,06	0,03	24	0	3,2	218,88	65,74	14,08	14,62	43,15	0,49	0	0,92	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7	8,5	15,1	165,6	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,4	16,9	9,4	287,9	0,2	0,19	487,87	0,01	4,27	197,97	518,65	54,15	52,91	249,85	1,29	79,65	47,31	549,74
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	1000	42,7	32,3	106,8	892,5	0,39	0,32	671,18	0,13	14,26	958,91	997,86	320,09	133,98	485,99	4,84	126,32	61,18	617,76
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,5	17,4	59,1															
	Итого за день	1540	69	57,9	193,1	1573	0,75	0,76	792,47	0,48	15,76	1865,71	1604,48	857,37	254,8	1013,33	9,27	204,81	73,7	711,41

Организация: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ Возрастная категория: 12 лет и старше Характеристика питающихся: без особенностей Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19а	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	48	354,8	0,21	0,17	38,63	0,12	0,5	338,62	326,61	156,84	63,32	232,95	2	48,89	13,92	81,59
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		550	22,9	28,1	82,3	672,9	0,32	0,48	159,32	1,13	1,02	650,31	634,97	338,72	111,77	459,06	5,06	67,73	29,49	133,02
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6														
Процент от общей массы пищевых веществ			17,4	21,4	61,2															
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6	0,07	0,15	18,36	0,08	22,08	229,85	542,53	82,69	37,94	184,27	2,7	33,86	1,75	71,29
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Обед		950	50,7	30,9	99,2	878,3	0,36	0,41	202,23	0,37	44,92	904,07	1521,37	276,04	157,45	502,06	7,38	91,93	27,18	239,67
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
Процент от общей массы пищевых веществ			28,3	17,4	54,3															
Итого за день		1500	73,6	59	181,5	1551,2	0,68	0,89	361,55	1,5	45,94	1554,38	2156,34	614,76	269,22	961,12	12,44	159,66	56,67	372,69

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ Возрастная категория: 12 лет и старше Характеристика питающихся: без особенностей Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,7	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,04	0,27	121,86	1,45	0,2	166,42	120,06	73	11,17	135,11	1,39	27,77	17,37	41,75
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0	0	0,01	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	670	24,6	26,6	80,6	661,3	0,17	0,51	156,26	1,52	1,53	635,38	463,55	333,2	53,43	337,72	3,71	68,29	24,26	90,14
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,1	17,4	65,6															
Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	10,1	10,2	142,2	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-6с	Суп картофельный с клецками	300	6,9	4,9	17,1	140,4	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,3	47,7	310,8	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,5	2,3	209	0,04	0,11	96,46	0,02	0,4	97,01	236,52	57,13	18,48	136,63	1,82	14,86	0,17	54,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	950	39,7	39,4	120,2	998,4	0,41	0,36	339,33	0,16	42,87	636,06	1240,63	183,22	188,16	447,4	10,87	59,99	7,79	113,75
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,8	61,1															
	Итого за день	1620	64,3	66	200,8	1659,7	0,58	0,87	495,59	1,68	44,4	1271,44	1704,18	516,42	241,59	785,12	14,58	128,28	32,05	203,89

Организация: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа																				
Название меню: примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ Варламовской СОШ																				
Возрастная категория: 12 лет и старше																				
Характеристика питающихся: без особенностей																				
Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2	0	0	0	0	0,05	0,1	12,9	1,4	0,7	0,9	0,13	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	510	17	11,8	83,4	508,6	0,16	0,13	56,4	0,32	0,16	633,16	204,35	339,75	36,25	224,79	3,25	36,29	6,15	26,42
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6														
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,2	10,6	74,2															
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	140	4	9,4	3,9	116,7	0,07	0,13	56,95	0,4	19,01	162,46	226,66	32,66	19,18	72,89	1,46	25,47	5,39	22,44
54-9с	Суп фасолевый	300	10,2	6,9	21,6	188,8	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,3	185,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	221,6	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
	Итого за Обед	990	30,8	38,5	114,6	952,5	0,44	0,5	303,2	0,49	45,37	844,04	1828,59	148,77	134,77	479,91	7,32	99,42	14,13	155,25
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4														
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	20,1	61															
	Итого за день	1500	53,8	50,3	198	1461,1	0,6	0,63	359,6	0,81	45,53	1477,2	2032,94	488,52	171,02	704,7	10,57	135,71	20,28	181,67