

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Борисевич О.А.

« 30 » августа 2023г.

**Примерное десятидневное меню  
для учащихся 12 лет и старше  
Осень - Зима  
МКОУ «Кислянская средняя общеобразовательна школа»  
Юргамышского района**

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	250	31,7	44,3	4,8	344,7	54-4о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Банан	130	2,00	0,00	29,1	104,2	
<b>Итого завтрак</b>		<b>625</b>	<b>38,30</b>	<b>46,33</b>	<b>60,3</b>	<b>590</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,0	54-8з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8,5	43	257,9	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	16	16,9	3,8	236	54-2м-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>41,60</b>	<b>45,49</b>	<b>110</b>	<b>998,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>79,9</b>	<b>91,82</b>	<b>170,1</b>	<b>1589,00</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	250	21,1	32,4	5,3	395,4	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,20	0,1	74,8	54-19з-2020
	Яблоко	130	1	1	12,7	57,7	
<b>Итого завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,92</b>	<b>41,67</b>	<b>42,5</b>	<b>644</b>	
Обед	Икра Морковная	100	2,13	7,13	10,13	120	54-12з - 2020
	Борщ со сметаной	250	5,9	7,6	15,8	177,9	54-2 с-2020
	Каша ячневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	250,7	170
	Печень говяжья по-строгановски	100	16	17,5	6,6	251	54-18м-2020
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,4	0,3	17,2	72,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>33,02</b>	<b>41,71</b>	<b>108</b>	<b>941,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>57,9</b>	<b>83,38</b>	<b>150,3</b>	<b>1585,50</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	11,0	16,0	50,1	383,6	54-10к-2020
	Йогурт	200	6,8	5,0	11,0	120,9	Пром.
	Хлеб Пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого завтрак</b>		<b>595</b>	<b>21,20</b>	<b>21,90</b>	<b>88,7</b>	<b>637</b>	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	110,9	54-16з-2020
	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с - 220
	Плов из отварной говядины	250	15,3	15,4	38,5	418	54-11м-2020
	Какао с молоком	200	5	4	12,4	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>41,91</b>	<b>37,80</b>	<b>85</b>	<b>865,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>63,1</b>	<b>59,70</b>	<b>174,1</b>	<b>1502,20</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	13,4	85,3	313,3	54-2к-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
	Какао с молоком	200	5	4	12,4	107,2	54-21ГН-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>595</b>	<b>17,23</b>	<b>18,58</b>	<b>125,3</b>	<b>553</b>	
Обед	Икра свекольная	100	2,30	7,10	11,40	112,75	54-15з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17,0	163	54-3с-2020
	Картофельное пюре	180	4,9	9,7	31,7	233,3	54-11г-2020
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	54-1соус-2020
	Компот из свежих яблок	200	0	0,1	5,1	22	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>29,14</b>	<b>30,87</b>	<b>109</b>	<b>806,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>46,4</b>	<b>49,45</b>	<b>234,4</b>	<b>1359,50</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,1	35,5	288,4	54-10к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн -2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Банан	105	2	0	26,1	104,2	
	Яйцо	40	5	4	0,3	56,6	54-6о-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>640</b>	<b>16,50</b>	<b>12,63</b>	<b>86,1</b>	<b>564</b>	
Обед	Салат из моркови с апельсином	100	1,60	0,25	21,50	94,6	54-17з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	13,4	120,1	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	250,7	54-41-2020
	Котлета из говядины	100	18	18,1	16,3	270	54-4 м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>40,54</b>	<b>40,73</b>	<b>122</b>	<b>925,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>57,0</b>	<b>53,36</b>	<b>207,8</b>	<b>1489,03</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	8,6	29,9	222,5	54-16к-2020
	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	54-1в-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Мандарин	70	1	0	5,3	24,5	
<b>Итого завтрак</b>		<b>615</b>	<b>17,25</b>	<b>21,93</b>	<b>84,0</b>	<b>604</b>	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	9,3	99,5	42
	Суп с пшеном с курицей	250	6,3	7,9	14,0	275,9	54-11с-2020
	Макаронные отварные	180	6,4	6,6	39,4	242,4	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	100	16	16,9	3,8	236	54-2м-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>37,53</b>	<b>40,99</b>	<b>105</b>	<b>960,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>54,8</b>	<b>62,92</b>	<b>188,8</b>	<b>1564,15</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	250	18,6	16,0	56,5	363,2	54-2т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Банан	130	2,00	0,00	29,1	124,3	
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>640</b>	<b>27,30</b>	<b>21,00</b>	<b>110,0</b>	<b>657</b>	
Обед	Салат из капусты с яблоком	100	1	0	11	51	38
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17,0	150,5	54-3с-2020
	Плов из отварной говядины	250	15,3	15,4	38,5	418	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,2	19,4	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>37,66</b>	<b>28,87</b>	<b>108</b>	<b>840,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>65,0</b>	<b>49,87</b>	<b>217,7</b>	<b>1497,13</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	250	9,70	12,50	54,40	370,00	173
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Какао с молоком сгущённым	200	3,50	3,30	22,30	133,40	54-22гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Мандарин	70	1	0	5,30	24,50	
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,30</b>	<b>20,80</b>	<b>99,80</b>	<b>669,60</b>	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,41	6,11	6,63	87,53	55
	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Картофельное пюре	180	4,9	9,7	31,7	233,3	54-11г-2020
	Тефтели Мясные	100	9	9,5	7,3	151	275
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	17,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>30,80</b>	<b>30,80</b>	<b>106</b>	<b>806,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>51,1</b>	<b>51,60</b>	<b>206,2</b>	<b>1475,93</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	200	33,3	21,3	33,3	403,1	54-1т- 2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0,0	36,0	104,0	
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	Пром.
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,3	24,5	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>565</b>	<b>37,33</b>	<b>22,00</b>	<b>107,2</b>	<b>680</b>	
Обед	Икра кабачковая (для питания детей и подростков)	100	1,35	4,20	7,50	67,0	54-12з-2020
	Борщ со сметаной	250	5,9	7,6	15,8	177,9	54-2 с-2020
	Окорочек запеченный	100	15,8	25,3	4,6	210,0	500,2
	Горошница	180	20	2	41	245,9	54-21г-2020
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>51,02</b>	<b>48,49</b>	<b>101</b>	<b>907,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>88,4</b>	<b>70,49</b>	<b>208,1</b>	<b>1588,14</b>	

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7,0	22,1	178,8	54-19к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	5-21ГН-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,5	17,8	88,0	54-22ГН-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	100,0	54-2в-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>635</b>	<b>17,58</b>	<b>16,70</b>	<b>86,9</b>	<b>518</b>	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп рыбный из свежего минтая	250	16	1	12	132	43
	Макароны отварные	180	6	7	39	242	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	18	18,1	16,3	300	54-4м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>47,35</b>	<b>27,90</b>	<b>111</b>	<b>900,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>64,9</b>	<b>44,60</b>	<b>198,1</b>	<b>1418,35</b>	

<b>Среднее значение за период: 10 дней</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			
		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>1547,5</b>	<b>63,12</b>	<b>63,429</b>	<b>196,73</b>	<b>1529,393</b>