

Утверждаю:
Директор школы
_____ Борисевич О.А.

« 20 » августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 12 лет и старше
Осень - Зима
МКОУ «Кислянская средняя общеобразовательная 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	
Итого завтрак		625	38,30	46,33	60,3	590	
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.
	Итого за обед		890	41,60	45,49	110	998,60
Итого за день		1515	79,9	91,82	170,1	1589,00	

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	
Итого завтрак		635	24,92	41,67	42,5	644	
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 гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	250,7	54-41-2020
	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	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.
Итого за обед		890	33,02	41,71	108	941,73	
Итого за день		1525	57,9	83,38	150,3	1585,50	

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	
Итого завтрак		595	21,20	21,90	88,7	637	
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.
	Итого за обед		860	41,91	37,80	85	865,30
Итого за день		1455	63,1	59,70	174,1	1502,20	

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
Итого завтрак		595	17,23	18,58	125,3	553	
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.
Итого за обед		870	29,14	30,87	109	806,60	
Итого за день		1465	46,4	49,45	234,4	1359,50	

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
Итого завтрак		640	16,50	12,63	86,1	564	
Обед	Салат из моркови с апельсином	100	1,60	0,25	21,50	94,6	54-17з-2020
	Суп рыбный из свежего минтая	250	16	1	12	132	43
	Макаронны 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	54-3гн-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.
Итого за обед		940	40,54	40,73	122	925,03	
Итого за день		1580	57,0	53,36	207,8	1489,03	

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	
Итого завтрак		615	17,25	21,93	84,0	604	
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
	Макаронны 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.
Итого за обед		890	37,53	40,99	105	960,65	
Итого за день		1505	54,8	62,92	188,8	1564,15	

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
Итого завтрак		640	27,30	21,00	110,0	657	
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.
Итого за обед		860	37,66	28,87	108	840,03	
Итого за день		1500	65,0	49,87	217,7	1497,13	

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	
Итого завтрак		580	20,30	20,80	99,80	669,60	
Обед	Суп рыбный из свежего минтая	250	16	1	12	132	43
	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
	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
	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.
Итого за обед		940	30,80	30,80	106	806,33	
Итого за день		1520	51,1	51,60	206,2	1475,93	

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	54-1Г- 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
Итого завтрак		565	37,33	22,00	107,2	680	
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.
Итого за обед		890	51,02	48,49	101	907,88	
Итого за день		1455	88,4	70,49	208,1	1588,14	

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
Итого завтрак		635	17,58	16,70	86,9	518	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	111,9	54-16з-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 курицы	100	16,98	16,51	3,88	232	54-2м-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.
Итого за обед		940	47,35	27,90	111	900,00	
Итого за день		1575	64,9	44,60	198,1	1418,35	

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