

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

«30» января 2024 г.

**Примерное десятидневное меню  
для учащихся 12 лет и старше  
Весна - Лето  
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	
<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 капусты с яблоками	100	1,35	0,23	10,78	50,5	38
	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 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
	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	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и растительным маслом	100	1,00	5,16	3,00	62,6	54-5з-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	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	Салат из сборных овощей	100	1,3	3,2	5,1	61,3	100010
	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>	

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	Икра свекольная	100	2,30	7,10	11,40	112,75	54-15з-2020
	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 говяжьей печени с маринованными огурцами	100	5,2	14	4,5	166	54-6с-2024
	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.
<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	54-1г- 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
<b>Итого завтрак</b>		<b>565</b>	<b>37,33</b>	<b>22,00</b>	<b>107,2</b>	<b>680</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,41	6,19	7,74	98,9	13
	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	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 свежих помидор с растительным маслом	100	1,4	6,1	7,6	98,9	14
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Каша пшённая 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
	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>	

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