

Утверждено
приказ от 20.12.2024 г. № 269
Директор

Митрохина Н.А.

Примерное 10-дневное меню для учащихся 5-9 классов
МБОУ СОШ с.Захаровка 2025 год
1-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	17,69	11,6	14,3	34,3	272,9	54-9к
	Чай с сахаром	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1гн
	Хлеб пшеничный	50	6,25	5	2	26	132	Пром.
	Фрукты свежие апельсины	100	26,18	0	0	14	52	Пром.
	Итого завтрак	550	53	16,8	16,3	74,4	483,7	
Обед	Салат из отварной свёклы	100	7,05	3,8	2,7	6,6	46,6	
	Суп гороховый	200	12,45	4,24	4,02	20,8	117,8	54-13з
	Гуляш	100	36,48	10,8	13,3	4	232	54-8с
	Рис отварной	200	12,76	3,7	4,8	36,5	203,5	54-2м 54-6г
	Компот из сухофруктов с- витаминизированный	200	3,8	0,45	0	17,82	72,9	
	Хлеб ржаной	30	2,37	2	1	21	77,7	54-1х Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	15	20	1,56	1,5	11,25	65,25	Пром
	Итого обед	805	94,91	26,98	27,28	117,67	815,75	
	Итого за день	1355	147,91	43,78	43,58	192,07	1299,45	

2- день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	22,88	9	13	27	233,1	54-6к
	Оладьи	100	24,85	3	3	22	144	448
	Чай с сахаром	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1гн
	Хлеб ржаной	30	2,37	2	1	21	77,7	Пром.
	Итого завтрак	530	52,98	14,63	16,96	69,9	481,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	9,36	3,6	4,1	10	142	54-8з
	Суп картофельный с крупой	200	10,7	1,7	4,04	10,8	95,5	54-11с
	Тефтеля	100	25,21	15	13	8	221,8	54-16м
	Картофельное пюре	200	19,82	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Кисель	200	4,4	1	0	39	72	868
	Хлеб ржаной	40	3,16	3	1	28	103,6	Пром.
	Фрукты свежие яблоки	100	26	0	0	14	52	Пром.
	Итого обед	940	98,65	27	27,3	129,6	826,3	
	Итого за день	1470	151,63	41,63	44,26	199,5	1307,9	

3-день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша манная молочная	200	21,85	10,8	15,8	30,1	284,5	54-25.1к
	Чай с сахаром С-витаминизированный	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	3,16	3	1	28	103,6	Пром.
	Фрукты свежие (бананы)	100	25,11	3,1	0	14	85	Пром.
	Итого завтрак	540	53	17,1	16,76	72,2	499,9	
Обед	Винегрет овощной	100	7,76	1	7	7	111,8	54-16з
	Щи из свежей капусты	200	11,9	1,34	3,14	5,86	57	54-1с
	Плов из мяса птицы	250	50,78	19,12	11,12	41,5	393,25	54-12м
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0,45	0	17,82	72,9	54-1х
	Хлеб пшеничный	40	8,75	1,16	2	16,4	84,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,16	2	1	21	77,7	Пром.
	Кондитерское изделие (конфета)	15	15	0,6	5,13	8,6	83,25	Пром.
	Итого обед	835	101,15	26,1	29,35	117,88	880,7	
	Итого за день	1375	154,15	43,2	46,11	190,08	1380,6	

4-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	21,45	12,3	12,4	28,3	242,5	54-25.1к
	Чай с сахаром С-витаминизированный	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1гн
	Бутерброд с сыром	115	24,8	6	7	41	266	Пром.
	Фрукты свежие яблоки	100	22	0	0	14	52	Пром.
	Итого завтрак	615	71,13	18,5	19,4	83,4	587,3	
Обед	Салат из отварной свёклы	100	7,05	0,8	2,7	6,6	45,6	54-13з
	Суп картофельный с крупой	200	11,35	2,52	2	18,12	112	54-7с
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	28,61	11,7	10,4	9,2	197	54-11р
	Каша гречневая	200	12,49	7,3	8,3	46	253,7	54-4г
	Чай с сахаром	200	2,88	0,2	0	1	24,12	54-1гн
	Хлеб ржаной	40	3,16	3	1	28	103,6	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	17	15	1,56	3,5	11,25	85,25	Пром.
	Итого обед	857	80,54	27,08	27,86	120,17	821,27	
	Итого за день	1472	151,67	45,58	47,26	203,57	1408,57	

5-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	17,69	11,6	14,3	34,3	272,9	54-9к
	Кисель	200	4,44	1	0	8	64	868
	Хлеб пшеничный	50	6,25	5	2	26	132	Пром.
	Фрукты свежие (апельсины)	100	26	0	0	14	52	Пром.
	Итого завтрак	550	54,38	17,6	16,3	82,3	520,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9,36	2,6	4,1	10	142	54-8з
	Рассольник ленинградский	200	10,5	0,9	5,4	23,32	106,6	54-3с
	Котлета	100	39,49	15,2	8,2	17,4	168,5	54-5м
	Макароны отварные	200	9,56	5,4	4,9	34,8	197,8	54-1г
	Чай с сахаром С-витаминизированный	200	2,88	0,2	0	1	24,12	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,75	1	2	16,4	84,8	Пром.
	Кондитерское изделие (зефир)	28	23	2,2	3,1	23,1	98	Пром.
	Итого обед	858	98,54	27,5	27,7	126,02	821,82	
	Итого за день	1408	152,92	45,1	44	208,32	1342,72	

6-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	22,88	9	13	27	233,1	54-6к
	Чай с сахаром С-витаминизированный	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	6,25	4	3	26	132	Пром.
	Фрукты свежие бананы	100	22	3,1	0	15	86	Пром.
	Итого завтрак	550	54,01	16,3	16	68,2	477,9	
Обед	Винегрет овощной	100	7,76	1	7	7	111,8	54-16з
	Щи из свежей капусты	200	11,9	1,34	3,14	5,86	57	54-1с
	Тефтеля	100	25,21	15	13	8	221,8	54-16м
	Рис отварной	200	12,76	6,7	1,8	26,5	203,5	54-6г
	Кисель	200	4,4	1	0	45	112	868
	Хлеб ржаной	30	2,37	2	1	21	77,7	Пром.
	Кондитерское изделие (конфета "Ух-Ты")	15	26	0,6	5,13	8,6	83,25	Пром.
	Итого обед	845	90,4	27,57	31,03	121,66	867,05	
	Итого за день	1395	144,41	43,87	47,03	189,86	1344,95	

7-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	21,45	12,3	12,4	17,7	200,5	54-25.1к
	Сыр в нарезке	15	12,75	2	3	0	53,8	54-1з
	Кисель	200	4,4	1	0	21	124	Пром.
	Хлеб пшеничный	100	12,5	4	4	37	109	Пром.
	Фрукты свежие яблоки	100	22	0	0	8	52	Пром.
	Итого завтрак	615	73,1	19,3	19,4	83,7	539,3	
Обед	Салат из отварной свёклы	100	7,05	1,8	2,7	6,6	45,6	54-13з
	Рассольник ленинградский	200	10,5	2,9	5,4	23,32	106,6	54-3с
	Гуляш	100	36,48	12,8	12,3	4	232	54-2м
	Макароны отварные	200	9,56	3,4	4,9	34,8	196,8	54-1г
	Компот из сухофруктов С-витаминизированный	200	3,8	0,45	0	17,82	72,9	54-1х
	Хлеб ржаной	30	2,37	2	1	21	77,7	Пром.
	Кондитерское изделие (конфета "Боярушка")	19	16	3,6	6,13	8,6	85,25	Пром.
	Итого обед	849	85,76	27,38	32,39	115,84	816,85	
	Итого за день	1464	158,86	46,68	51,79	199,54	1356,15	

8-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша манная молочная	200	21,85	10,8	15,8	20,1	184,5	54-25.1к
	Кисель	200	4,4	1	0	21	144	868
	Бутерброд с маслом	100	17,08	3	1	2	95	Пром.
	Фрукты свежие яблоки	100	9	0	0	14	52	Пром.
	Итого завтрак	600	52,33	14,8	16,8	57,1	475,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	9,36	2,6	4,1	20	144	54-8а
	Суп гороховый	200	12,45	4,24	4,02	30,8	116,8	54-8с
	Рыба, тушёная в томате с овощами (минтай)	100	28,61	11,7	10,4	9,2	210	54-11р
	Рис отварной	200	12,76	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Чай с сахаром С-витаминизированный	200	2,88	0,2	0	1	24,12	54-1гн
	Хлеб пшеничный	50	5,55	4	2	26	132	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,37	1	1	10	26	Пром.
	Кондитерское изделие (вафли)	19	27	3,6	6,13	8,6	95,25	Пром.
	Итого обед	899	100,98	31,04	32,45	142,1	953,67	
	Итого за день	1 499	153,31	45,84	49,25	199,2	1429,17	

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	17,69	11,6	14,3	34,3	272,9	54-9к
	Оладьи	100	24,85	3	3	22	144	448
	Чай с сахаром	200	2,88	0,2	0	0,1	26,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1	1	10	28	Пром
	Фрукты свежие яблоки	100	16	0	0	8	52	Пром.
	Итого завтрак	630	63,79	15,8	18,3	74,4	523,7	
Обед	Винегрет овощной	100	7,76	1	7	10	111,8	54-16з
	Суп картофельный с крупой	200	10,7	1,7	3,04	10,8	95,5	54-11с
	Тефтеля	100	25,21	15	9	8	221,8	54-16м
	Каша гречневая	200	12,49	7,3	5,3	46	253,7	54-4г
	Компот из сухофруктов С-витаминизированный	200	3,8	0,45	0	17,82	72,9	54-1х
	Хлеб ржаной	30	2,37	1	1	10	28	Пром
	Кондитерское изделие (конфета "Обыкновенное чудо")	24	26	3,6	6,13	13,6	85,25	Пром.
	Итого обед	854	88,33	29,55	31,47	116,22	868,95	
	Итого за день	1484	152,12	45,35	49,77	190,62	1392,65	

10-й день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход	Цена, рубл.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	22,88	8	13	27	266	54-6к
	Какао с молоком	200	14,9	5	2	10	168	54-21гн
	Бутерброд с маслом	100	17,08	3	1	2	75	Пром.
	Итого завтрак	500	54,86	15,6	16	39,1	509	
Обед	Салат из отварной свёклы	100	7,05	2,8	2,7	6,6	48,6	54-13з
	Суп гороховый	200	12,45	4,24	4,02	20,8	118,8	54-8с
	Гуляш	100	36,68	10,8	13,3	4	243	54-2м
	Рис отварной	200	12,76	6,7	7,8	36,5	203,5	54-6г
	Компот из сухофруктов С-витаминизированный	200	3,8	0,45	0	17,82	72,9	54-1х
	Хлеб ржаной	30	2,37	2	1	21	77,7	Пром.
	Фрукты свежие апельсины	100	26	0	0	14	52	Пром.
	Итого обед	930	101,11	27,42	28,78	120,42	816,5	
	Итого за день	1430	155,97	43,02	44,78	159,52	1325,5	