

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ с Чесноковка»



Бакирова Р.Г



Примерное десятидневное меню

Для организации питания обучающихся 5-11 классов (11-17 лет)

МБОУ «СОШ с Чесноковка» 2024-2025 год

Осенне- зимний период завтраки.

Основное меню

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	14,6	8,3	83,7	468,7
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	685	27,7	24,6	89,1	688,7
	Итого за день	1385	50,9	39	186,7	1157,4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	16.9	16.7	85.8	560.7
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	635	40,2	25,6	109,3	827,6
	Итого за день	1145	57,1	42,3	195,1	1388,3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	13,1	6,3	84,5	446,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	555	27,4	19,2	93,8	657,5
	Итого за день	1055	40,5	25,5	178,3	1104,3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	510	16,4	15,0	84,6	538,7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	615	28,2	22,6	94,2	692,2
	Итого за день	1125	44,6	37,6	178,8	1230,9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7,6	0.8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	500	16,1	10,9	93,2	536,1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	595	30,6	28,8	93,1	753
	Итого за день	1095	46,7	39,7	186,3	1289,1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	455	12,3	15,1	51,8	391,1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	555	24,1	19,7	91,4	640,2
	Итого за день	1010	36,4	34,8	143,2	1031,3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	445	8,9	6,2	54	307,6
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	625	26,6	31,4	78,5	703,2
	Итого за день	1070	35,5	37,6	132,5	1010,8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	455	13,5	16,6	63,4	456,5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	615	34,2	28,6	120	874,6
	Итого за день	1070	47,7	45,2	183,4	1331,1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	455	14,5	16,4	60,1	444,9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	595	28,4	24,9	75,8	640,5
	Итого за день	1350	50.2	44.3	158.3	1085,4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	460	12,8	21,5	75,5	545,4
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	625	28,6	25,3	88,7	697,6
	Итого за день	1085	41,4	46,8	164,2	1243

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4