

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №9
им. Полевого П.Г.

Е.В. Ковш



Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся от 12 лет и старше
на зимний период
МБОУ СОШ №9 им. Полевого П.Г.
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,04	9,74	46,76	275	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Бутерброд с сыром	40	4,02	10,99	10,00	149,62	3(774)
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,16	27,33	99,82	682,74	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	220	22,77	16,94	27,94	440	263
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,14	26,62	123,19	947,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,30	53,95	223,01	1629,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свежки отварной	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,39	19,06	100,69	653,76	
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			2,72	0,52	16,00	80,4	таб

Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	31,58	24,49	149,83	912,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714	57,97	43,55	250,52	1566,24	
День 3						
ЗАВТРАК	100	1,15	2,23	5,93	48,1	8(сб)
Салат из квашеной капусты с яблоком	220	14,30	18,70	33,00	332,2	375(583)
Плов из отварной птицы(тушка)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Хлеб ржаной	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
Кофейный напиток с молоком	592	25,37	26,83	89,81	673,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	3,10	0,20	6,80	40	229(сб)
ОБЕД	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47сб
Горошек зеленый консервированный	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
Суп картофельный с макаронными изделиями	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Рагу из птицы	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Хлеб пшеничный(обед)	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
Хлеб ржаной (обед)	852	37,12	39,03	122,06	963,51	
Кисломолочный напиток Снежок	1444	62,49	65,86	211,87	1636,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 4						
ЗАВТРАК	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мог)
Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	25	0,64	1,74	2,87	28,14	349
Соус томатный с овощами	180	7,52	7,33	33,21	208,64	223(583)
Каша пшеничная вязкая	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
Чай с сахаром	577	29,12	15,23	93,76	639,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
ОБЕД	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
Овощи соленые (огурцы)	200	15,16	20,10	24,26	338,08	275(1257)
Суп крестьянский с крупой рисовой	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Хлеб пшеничный(обед)	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
Хлеб ржаной (обед)	60	3,54	2,82	45,00	132	таб
Сок персиковый	892	29,67	28,72	165,95	946,43	
Пряники	1469	58,79	43,95	259,71	1586,01	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 5						
ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
Овощи соленые(помидор)						

	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55	259(774)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	602	26,98	15,55	93,05	599,8	
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,15	15,43	17,12	194,27	82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,58	2,15	25,05	326
	Горошек зеленый с яйцами запеченный	180	9,79	14,36	8,84	193,86	213
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	942	36,90	41,13	109,94	928,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544	63,88	56,68	202,99	1528,03	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	200	7,56	12,68	52,74	330,82	124з(1558)
	Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5	209(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	Сыр порционный (завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4	29
	Хлебо-булочные изделия(батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	182
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	643	17,85	22,77	91,22	620,44	
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Гуляш (свинина)	100	20,24	8,03	5,01	169,98	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	40,76	27,13	152,38	964,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	58,61	49,90	243,60	1584,62	
День 7							
ЗАВТРАК	Рыба припущенная(горбуша)	100	18,93	9,92	3,42	171,69	77(302)
	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,96	21,15	330(774)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										582	28,50	19,80	85,41	620,18
ОБЕД										100	2,19	2,98	10,32	61,4
Салат из белокачанной капусты с морковью										250	2,57	7,20	21,48	151,98
Свекольник										220	19,05	16,19	25,81	301,66
Кулеш с мясом из крупы										62	4,71	0,50	30,50	145,7
Хлеб пшеничный(обед)										40	2,72	0,52	16,00	80,4
Хлеб ржаной (обед)										200	5,40	5,00	24,00	168
Кисломолочный напиток Снежок										150	0,60	0,60	7,50	45
Яблоки										1022	37,24	32,99	135,61	954,14
ИТОГО ЗА ОБЕД										1604	65,74	52,79	221,02	1574,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 8														
ЗАВТРАК										100	14,58	10,12	4,75	177,85
Суфле из птицы										30	0,70	1,79	2,41	28,35
Соус молочный (для подачи к блюду)										180	4,91	6,75	27,09	176,4
Каша гречневая рассыпчатая										40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб пшеничный										32	2,18	0,42	12,80	64,32
Хлеб ржаной										180	4,66	4,90	16,85	126,77
Какао с молоком										562	30,07	24,30	83,58	667,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										100	0,87	2,11	2,64	31,94
ОБЕД										250	2,95	8,55	21,72	164,33
Салат из соленых огурцов с луком										250	20,82	14,57	41,68	363,55
Суп картофельный с макаронными изделиями										62	4,71	0,50	30,50	145,7
Жаркое по-домашнему (свинина)										40	2,72	0,52	16,00	80,4
Хлеб пшеничный(обед)										180	0,00	0,00	18,00	50
Хлеб ржаной (обед)										150	0,60	0,60	7,50	45
Сок яблочный										1032	32,67	26,85	138,04	880,92
Яблоки										1594	62,74	51,15	221,62	1548,61
ИТОГО ЗА ОБЕД														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 9														
ЗАВТРАК										100	20,24	8,03	5,01	169,98
Гуляш (свинина)										180	6,01	9,40	38,79	243,85
Макаронные изделия отварные с овощами										40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб пшеничный										32	2,18	0,42	12,80	64,32
Хлеб ржаной										180	0,14	0,14	17,19	64,93
Чай фруктовый										37	2,78	3,63	27,53	154,29
Печенье сахарное										569	34,39	21,94	121,00	791,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										100	0,80	0,10	1,70	13
ОБЕД										250	3,15	15,43	17,12	194,27
Овощи соленные(помидор)										220	14,30	18,70	33,00	332,2
Борщ с капустой и картофелем										62	4,71	0,50	30,50	145,7
Плов из отварной птицы(тушка)														
Хлеб пшеничный(обед)														

	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1002	26,28	35,85	129,76	900,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1571	60,67	57,79	250,76	1691,94
	День 10					
	ЗАВТРАК					
	Запеканка из творога	200	26,72	21,40	22,42	373,74 313(691)
	Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
	Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)
	Сыр порционный (завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4 29
	Хлебо-булочные изделия(батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6 182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7 286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	673	43,66	39,20	80,39	835,34
	ОБЕД					
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	2,10	7,61	37,75 7(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65 114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69 254(788)
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	36,09	199,8 310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6 283(сб)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	922	29,22	25,45	146,87	910,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	72,88	64,65	227,26	1745,93
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15582	615,07	540,27	2312,36	16092,46
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1558,2	61,51	54,03	231,24	1609,25