



Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся от 12 и старше
на весенний 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
Сок яблочно-персиковый			0,00	0,00	23,94	90	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 свеклы 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			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
Хлеб ржаной (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	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,15	2,23	5,93	48,1	8(сб)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,30	18,70	33,00	332,2	375(583)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	25,37	26,83	89,81	673,32	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,80	40	229(сб)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47сб
	Рагу из птицы	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
	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
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
		852	37,12	39,03	122,06	963,51	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1444	62,49	65,86	211,87	1636,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мог)
	Соус томатный с овощами	25	0,64	1,74	2,87	28,14	349
	Каша пшеничная вязкая	180	7,52	7,33	33,21	208,64	223(583)
	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)
		577	29,12	15,23	93,76	639,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
ОБЕД	Овощи соленные (огурцы)	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
	Суп крестьянский с крупой рисовой						
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	200	15,16	20,10	24,26	338,08	275(1257)
	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 персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	132	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		892	29,67	28,72	165,95	946,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	58,79	43,95	259,71	1586,01	
День 5							
ЗАВТРАК	Овощи соленные(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)

	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	
ОБЕД	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
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
		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	Салат из квашенной капусты с картофелем	100	2,19	2,98	10,32	61,4 4(691)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98 131(691)
	Кулеш с мясом из крупы	220	19,05	16,19	25,81	301,66 203
	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
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1022	37,24	32,99	135,61	954,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1604	65,74	52,79	221,02	1574,32

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	14,58	10,12	4,75	177,85 368(583)
ОБЕД	Суфле из птицы	30	0,70	1,79	2,41	28,35 326(774)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	180	4,91	6,75	27,09	176,4 (сб) 219
	Каша гречневая рассыпчатая	40	3,04	0,32	19,68	94 таб
	Хлеб пшеничный	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб
	Хлеб ржаной	180	4,66	4,90	16,85	126,77 382(774)
	Какао с молоком	562	30,07	24,30	83,58	667,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,87	2,11	2,64	31,94 21(774)
	Салат из соленых огурцов с луком	250	2,95	8,55	21,72	164,33 47сб
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	20,82	14,57	41,68	363,55 259(774)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Хлеб ржаной (обед)	180	0,00	0,00	18,00	50 таб
	Сок яблочный	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
	Яблоки	1032	32,67	26,85	138,04	880,92
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1594	62,74	51,15	221,62	1548,61

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1594	62,74	51,15	221,62	1548,61
День 9						
ЗАВТРАК		100	20,24	8,03	5,01	169,98 299(6)1252
ОБЕД	Гуляш (свинина)	180	6,01	9,40	38,79	243,85 (сб) 228
	Макаронные изделия отварные с овощами	40	3,04	0,32	19,68	94 таб
	Хлеб пшеничный	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб
	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	17,19	64,93 1
	Чай фруктовый	37	2,78	3,63	27,53	154,29 таб
	Печенье сахарное	569	34,39	21,94	121,00	791,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	1,70	13 70(774)
	Овощи соленные(помидор)	250	3,15	15,43	17,12	194,27 82(774)
	Борщ с капустой и картофелем	220	14,30	18,70	33,00	332,2 375(583)
	Плов из отварной птицы(тушка)	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
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	200	26,72	21,40	22,42	373,74 313(691)
Запеканка из творога	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
Молоко сгущеное с сахаром	50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)
Яйцо вареное(завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4 29
Сыр порционный (завтрак)	30	2,25	0,87	15,42	78,6 182
Хлебо-булочные изделия(батон)	200	4,70	5,16	18,40	134,7 286(сб)
Кофейный напиток с молоком	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	673	43,66	39,20	80,39	835,34
ОБЕД	100	1,69	2,10	7,61	37,75 7(сб)
Салат из квашеной капусты с луком	250	2,20	4,68	20,95	125,65 114(1252)
Суп крестьянский с крупой рисовой	110	13,66	12,32	7,21	218,69 254(788)
Рыба запеченная(горбуша)	180	3,65	5,29	36,09	199,8 310(774)
Картофель отварной	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
Хлеб пшеничный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
Хлеб ржаной (обед)	180	0,59	0,04	28,51	102,6 283(сб)
Компот из сухофруктов	922	29,22	25,45	146,87	910,59
ИТОГО ЗА ОБЕД	1595	72,88	64,65	227,26	1745,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	15582	615,07	540,27	2312,36	16092,46
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1558,2	61,51	54,03	231,24	1609,25