

Утверждаю

Директор МОУ «Средняя школа №2»



Г.В. Смирнова

Протокол №3 от 30.0.2024

Примерное

десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа №2»

(для возрастной группы с12 до18 лет)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 210 | 30,46 | 22,98 | 47,02 | 326,19 | 223 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 106,00 | 859 |
| | Хлебобулочные изделия | 80 | 10,4 | 12,58 | 43,43 | 193 | |
| | Фрукты-яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,88 | 18,5 | |
| Итого за завтрак | | 590 | 41,46 | 35,96 | 136,13 | 646,69 | |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 3,42 | 0,28 | 9,67 | 122,25 | 33 |
| | Биточки куриные | 120 | 22,53 | 18,26 | 18,16 | 328,68 | 103 |
| | Греча рассыпная | 250 | 12,9 | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,5 | 4,1 | 1,58 | 44,86 | 13 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 686 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| Итого за обед | | 1010 | 42,84 | 23,1 | 75,63 | 1035,91 | |
| Итого за день: | | 1600 | 84,3 | 59,06 | 211,76 | 1682,6 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 120 | 7,52 | 8,32 | 3,77 | 114,90 | 9 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
| | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,0 | 19,50 | 88 | 3 |
| | Чай с сахаром | 215 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Фрукт-Банан | 100 | 3,9 | 1,0 | 5,0 | 97,0 | |
| Итого за завтрак | | 785 | 37,18 | 29,53 | 103,63 | 732,9 | |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 300 | 2,61 | 17,04 | 16,01 | 134,01 | 57 |
| | Котлета из говядины | 120 | 22,54 | 18,27 | 18,16 | 328,69 | 99 |
| | Картофельное пюре | 250 | 55,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
| | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | 5,0 | 1,7 | 53,59 | 3 |
| | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 291 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Итого за обед | | 1010 | 83,92 | 49,38 | 107,89 | 915,58 | |
| Итого за день: | | 1795 | 117,2 | 78,808 | 206,52 | 1648.48 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная на сгущенном молоке | 250 | 8,52 | 8,22 | 49,02 | 309,03 | 187 |
| | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | 5,0 | 32,50 | 190 | 275 |
| | Хлебобулочные изделия | 80 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 193 | |
| | Фрукт-Апельсин | 100 | 0,06 | 0,06 | 16,8 | 72,0 | |
| Итого за завтрак | | 630 | 16,73 | 13,68 | 131,42 | 764.3 | |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,63 | 2,43 | 19,8 | 138,12 | 57 |
| | Ежики мясные | 220/30 | 27,55 | 40,69 | 28,38 | 590,67 | 64 |
| | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 890 | 35,56 | 43,4 | 79,45 | 881,52 | |
| Итого за день: | | 1520 | 52,29 | 57,08 | 210,87 | 1645.82 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120 | 22,54 | 18,25 | 18,15 | 328,69 | 99 |
| | Рис отварной | 250 | 6,45 | 63,5 | 60,75 | 311.99 | 187 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Соус сметанный | 100 | 0,55 | 1,6 | 0,98 | 25.65 | 249 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| Итого за завтрак | | 610 | 32,41 | 82,15 | 109,1 | 788.98 | |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300 | 14,1 | 3,12 | 19,98 | 180,0 | 42 |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 36,77 | 20,66 | 48,76 | 516,42 | 215 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 132.8 | 859 |
| | Фрукт-Груша | 100 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 84 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 870 | 53,75 | 24,66 | 223,08 | 1040.4 | |
| Итого за день: | | 1480 | 86,16 | 106,81 | 332,18 | 1829.38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба припущенная | 120 | 15,90 | 0,90 | 0,10 | 94,39 | 371 |
| | Картофельное пюре | 250 | 55,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| Итого за завтрак | | 632 | 74,48 | 10,09 | 65,92 | 481,32 | |
| Обед | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 7,92 | 10,8 | 24,77 | 224,45 | 75 |
| | Плов из курицы | 280 | 33,32 | 70,96 | 56,28 | 527,8 | 304 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 820 | 43,29 | 82,04 | 111,67 | 889,15 | |
| Итого за день: | | 1452 | 117,77 | 92,13 | 177,59 | 1370,47 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 120 | 7,52 | 8,32 | 3,77 | 249,6 | 9 |
| | Греча рассыпчатая с маслом | 250 | 12,9 | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 859 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 610 | 23,87 | 8,78 | 71,97 | 875,48 | |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 8,58 | 0,72 | 24,18 | 152,82 | 33 |
| | Жаркое по домашнему | 300 | 22,5 | 24,1 | 30,48 | 406,80 | 98 |
| 99 | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | 5,0 | 1,7 | 14 | 3 |
| | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | 5,0 | 32,50 | 190 | 275 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 940 1550 | 39,66 | 35,1 | 108,78 | 851,22 1726,70 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120 | 22,54 | 18,25 | 18,15 | 328,69 | 99 |
| | Картофельное пюре | 250 | 5,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
| | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 56,24 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| Итого за завтрак | | 632 | 33,38 | 27,44 | 81,5 | 731,45 | |
| Обед | Суп рассольник домашний | 300 | 2,61 | 17,04 | 16,01 | 134,01 | 57 |
| | Ленивые голубцы | 250 | 27,62 | 17,75 | 39,15 | 427,50 | 298 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 790 | 32,28 | 35,07 | 85,81 | 698,41 | |
| Итого за день: | | 1422 | 65,66 | 62,51 | 167,31 | 1429,86 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из курицы | 120 | 39,7 | 16,21 | 13,95 | 364,91 | 83 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 686 |
| | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,0 | 19,50 | 88 | 3 |
| Итого за завтрак | | 692 | 65,53 | 37,32 | 111,93 | 890,85 | |
| Обед | Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,85 | 7,72 | 11,85 | 187,50 | 88 |
| | Печень тушеная в соусе | 120 | 24,34 | 13,81 | 2,98 | 230,91 | 07017 |
| | Греча рассыпчатая с маслом | 250 | 12,9 | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
| | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 859 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 930 | 45,5 | 21,87 | 84,1 | 1048,72 | |
| Итого за день: | | 1622 | 111,03 | 59,19 | 196,03 | 2010,85 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Жаркое по домашнему | 300 | 24,81 | 26,37 | 25,96 | 441,3 | 98 |
| | Свежий помидор | 100 | 1,7 | 5,00 | 1,7 | 44,66 | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 859 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 | |
| Итого за завтрак | | 640 | 28,26 | 26,77 | 81,26 | 724,96 | |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,63 | 2,43 | 19,8 | 138,12 | 88 |
| | Котлета рыбная | 120 | 28,8 | 14,0 | 16,6 | 311 | 83 |
| | Рис отварной | 250 | 6,45 | 63,5 | 60,75 | 333,36 | 187 |
| | Соус сметанный | 100 | 0,55 | 1,6 | 0,98 | 25,65 | 249 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 686 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 1032 | 41,54 | 81,81 | 131,87 | 949,97 | |
| Итого за день: | | 1672 | 69,80 | 108,58 | 213,1 | 1674,93 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 120 | 24,23 | 21,43 | 7,54 | 320,92 | 93 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 66,0 | 304 |
| | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,0 | 19,50 | 52,8 | 3 |
| Итого за завтрак | | 670 | 52,72 | 45,34 | 107,6 | 821,42 | |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300 | 14,01 | 3,12 | 19,98 | 180 | 42 |
| | Оладьи с повидло | 200\30 | 18,64 | 92,00 | 88,13 | 435,79 | 96 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| | Фрукт-Апельсин | 100 | 0,06 | 0,06 | 16,8 | 72,0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | |
| Итого за обед | | 870 | 66,11 | 95,46 | 155,53 | 824,69 | |
| Итого за день: | | 1540 | 118,83 | 63,86 | 263,13 | 1646,11 | |