



Утверждаю
Директор МОУ «Средняя школа №2»

Г.В.Смирнова
Приказ №146/1 от 25.04.2023

**Примерное
десятидневное меню
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»
(весенне-летний период)
(для возрастной группы с 12 до 18 лет)**

162840, Вологодская область, Устюженский район, г.Устюжна, ул.Ленина, д.50

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:12-18 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенном молоком	200\30	30,46	22,98	47,02	535	187
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Фрукты-апельсин	200	0,6	0,6	0,6	13,5	
Итого за завтрак		630	34,56	26,98	67,22	669,5	
Обед	Суп рыбный из консервов со сметаной	300	12,56	5,52	20,34	206,22	42
	Биточки куриные	120	38,05	16,45	12,85	349,72	189
	Макароны отварные с маслом	250\5	8,9	6,06	55,13	321,16	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		915	96,91	55,5	178	1659,8	
Итого за день:		1551	100,16	55,89	197,5	1588,69	
День 2							
Завтрак	Кура тушеная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	9
	Греча рассыпная	250	14,7	9,4	64,3	386,88	165
	Кисель	200	0,0	0,00	20,0	76	326
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		610	25,18	18,72	108,83	685,38	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	6,6	5,4	24,24	178,8	61
	Ленивые голубцы	260	22,98	14,7	32,5	355,3	298
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,0	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		800	32,72	20,68	101	734,3	
Итого за день:		1410	57,9	39,4	209,83	1419,68	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-
			Белки	Жиры	Углевод		

					ы	ценность	туры
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Котлета из говядины	120	21,6	17,49	17,4	280	99
	Рис отварной	250	6,25	10	63	377,5	8,1
	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	248
	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,2	0,00	9,3	38	302
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		647	31,41	29,89	112,26	826,1	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	300	2,4	6,48	10,56	115,2	55
	Домашнее жаркое с зеленым горошком консервированным	300/50	24,22	23,18	24,56	568,37	98; 7.12
	Кисель	200	0,00	0,00	20,0	76,0	324
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		890	29,26	30,14	68,48	836,77	
Итого за день:		1537	60,67	60,03	180,74	1662,87	
День 4							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	120	10,68	5,28	5,64	112,8	80
	Картофельное пюре	250	5,12	7,87	33,37	233,3	146
	Соленый огурец	60	0,48	0,12	1,08	8,4	7.11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9.1	36,0	300
	Бутерброд с сыром	40\40	10,96	8,44	25,3	236,8	
Итого за завтрак		710	27,44	21,71	74,49	627,3	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	2,4	6,48	15,36	133,2	58
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	45,42	9,04	53,47	376,88	241
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36,	300
	Фрукт -яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		970	51,46	16,8	110,89	821,96	
Итого за день:		1680	78,9	38,51	185,38	1449,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Тефтели из курицы	120/50	39,8	19,24	13,5	350,8	189
	Макаронные отварные с маслом	250/5	8,95	6,06	55,1	321,16	227
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	311
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		665	51,91	26,4	106,36	849,56	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	300	6,86	5,04	25,36	185,76	65
	Печень тушеная в сметанном соусе	120	15,2	10,98	4,2	178,1	
	Гречка рассыпная	250	14,7	9,4	64,3	386,8	165
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,00	9,3	38	302
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		917	39,6	25,9	116,42	865,86	
Итого за день:		1582	91,51	52,3	222,78	1715,42	
День 6							
Завтрак	Кура тушеная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	9
	Рис отварной	250	6,25	10	63	377,5	8.1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		610	16,93	19,32	96,43	636	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	6,6	5,4	24,24	178,8	61
	Котлета рыбная	120	28,8	14	16,5	310,6	83
	Картофельное пюре	250	5,1	7,8	33,3	233,3	146
	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	7	7
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		970	44,12	27,9	119,38	931,2	
Итого за день:		1580	61,05	47,22	215,81	1567,2	

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№
-------	--------------------	-----	------------------	----------------	---

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	рецептуры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	200\30	45,42	9,04	53,47	481,56	241
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Фрукт-Апельсин	200	1,8	0,00	16,2	75	
Итого за завтрак		630	50,72	12,44	89,27	677,56	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	300	2,88	6,0	18,84	147,6	56
	Ежики в томатном соусе	220\40	26,99	27,79	34,6	493,39	64
	Кисель	200	0,00	0,00	20,0	76	324
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		800	32,51	34,27	86,8	794,19	
Итого за день:		1430	83,23	46,71	176,07	1471,75	
День 8							
Завтрак	Щицель из говядины	120	21,6	17,49	17,4	314,6	83
	Пюре картофельное	250	5,12	7,87	33,3	233,3	146
	Бутерброд с сыром	40/40	10,96	8,44	25,3	236,8	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,00	9,83	38	302
Итого за завтрак		657	37,88	33,8	85,83	822,7	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	2,4	6,48	15,36	133,2	58
	Оладьи с повидло	200\30	10,1	9,2	88,1	472,1	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Фрукт-Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		970	16,14	16,96	145,52	812,5	
Итого за день:		1627	54,32	50,76	231,35	1635,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Гуляш из отварной говядины	120	16,08	16,08	3,7	225,6	97
	Макаронны отварные с маслом	250\5	8,9	6,06	55,1	321,16	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		615	28,14	23,14	88,46	690,36	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	300	6,86	5,04	25,36	185,76	65
	Котлета из говядины	120	21,6	17,49	17,4	280	99
	Греча рассыпчатая	250	14,7	9,4	64,3	386,8	165
	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	248
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		940	46,7	33,91	153,32	1075,76	
Итого за день:		1555	74,84	57,05	241,78	1766,12	
День 10							
Завтрак	Домашнее жаркое с зеленым горошком консервированным	300\50	24,22	23,18	24,56	568,34	98; 712
	Компот из яблок	200	0,20	0,1	17,2	70	311
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		590	27,38	24,28	62,32	745,94	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями на сгущенным молоке	300	7,92	10,8	24,76	224,4	75
	Плов с курицей	280	19,2	24,36	33,82	437,85	138
	Какао	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		820	33,26	39,04	91,54	860,45	
Итого за день:		1410	60,64	63,32	153,86	1606,39	

