

Директор школы:  /Н.В. Сорокина/

Приказ от 10.01.2022г. №2

**Десятидневное основное (организованное) меню для обучающихся  
возрастных категорий 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10,08	14,17	35,86	311,3	248
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108	42
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Какао на молоке	220	3,96	3,63	27,5	158,4	496
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	585	26,79	36,68	112,82	904,85	
II Завтрак	-	-	-	-	-	-	-
	итого						
Обед	Огурец консервированный	100	2,8	0	1,3	16,1	19
	Суп молочный с вермишелью	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Жаркое по домашнему с тушеной говядиной	250	21,25	22	17,88	355,0	396
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	920	39,19	30,02	97,98	822,4	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	399,6
	Вафли	35	0,98	1,16	27,01	146	588
	итого	235	2,38	1,56	49,81	223,9	
Ужин	Икра кабачковая	110	2,09	9,79	8,47	130,9	115
	Макароны отварные	240	9,05	1,08	46,46	231,84	291
	Курица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	700	47,12	31,22	119,81	650,74	
	Итого за день	2440	117,48	99,48	380,42	2601,89	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267

	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	555	23,87	26,79	101,44	752,75	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	итого	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Рассольник с курицей	250	1,85	5,07	14,1	109,5	138
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	195
	Котлета мясная	130	20,12	29,49	17,45	245,14	268
	Компот из сухофруктов	220	0,55	0	29,7	121	508
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	1030	35,1	46,92	122,92	886,17	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Булка дорожная	77	5,39	10,65	42,99	290,04	565
	итого	277	5,99	11,05	75,59	426,7	
<b>Ужин</b>	Капуста квашенная	100	1,8	10,09	3,0	112,9	
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Рыба отварная	135	24,03	0,94	0,54	106,65	332
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	755	38,15	21,51	91,72	709,95	
	Итого за день	2817	103,91	107,07	411,27	2869,57	
Неделя 1 День 3							
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сосиска отварная	80	13,9	36,55	2,88	136	243
	Какао с молоком	220	3,96	3,63	27,5	158,4	496
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	615	33,39	62,03	115,38	900,95	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,4	112
	итого	180	1,62	0,36	14,58	77,4	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,72	160	62
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220	35,2	36,96	35,05	623,33	313
		40	2,88	3,4	22,2	131,2	481
	Компот из яблок и	200	0,3	0,2	25,1	103	509

	лимона						
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	830	56,2	49,28	136,15	1226,33	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	194	3
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	590
	итого	235	3,62	3,63	46,24	339,95	
<b>Ужин</b>	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Голубцы ленивые	270	22,95	22,41	10,8	337,5	372
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	720	36,39	28,03	79,87	710,23	
	Итого за день	2580	131,22	143,33	392,22	3254,86	
Неделя 1 День 4							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	515	17,27	24,55	102,36	685,55	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	112
	итого	180	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,2	172,2	87
	Макаронны отварными	240	9,05	1,08	46,46	231,84	291
	Биточки куриные	130	19,5	13,92	12,08	245,14	4121
	Компот из сухофруктов	220	0,55	0	29,7	121,0	508
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	1010	47,34	26,53	145,52	978,98	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	399,6
	Шанежка с яблоками	100	2,6	7,7	26,2	184	551
	итого	300	4,0	8,1	49	284	
<b>Ужин</b>	Сельдь соленая	100	16	7,33	0	130	5
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Печень по строгановски	160	26,18	20,08	6,26	309,82	398
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	780	54,5	37,89	94,44	930,22	
	Итого за день	2785	123,83	97,61	409,86	2963,35	
Неделя 1							

День 5							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	180	8,56	14,12	31,52	269,1	247
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108	42
	Какао с молоком	220	3,96	3,63	27,5	158,4	496
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	140	2,1	0,7	29,4	134,4	112
	итого	685	29,37	37,33	137,88	997,05	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Огурец свежий	120	0,95	0,121	2,96	16,56	71
	Щи из свежей капусты с картошкой с мясом	250	1,75	4,98	7,77	160	142
	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,5	301
	Компот из мандарин	200	0,5	0,1	16,22	70,32	411
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	930	28,37	34,43	76,01	808,76	
	Итого за день	1615	57,74	71,76	213,89	1805,81	
Неделя 2 День 1							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4,3	247
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108	42
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	545	26,51	35,7	96,88	801,58	
<b>II Завтрак</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Обед</b>	Суп лапша с рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,2	172,2	86
	Греча отварная с говядиной тушеной	250	16,75	21,5	35	355	377
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	870	35,09	33,03	107,28	796	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	590
	итого	235	3,22	3,83	58,64	282,61	
<b>Ужин</b>	Капуста квашенная	100	1,8	10,09	3,0	112,9	47
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429

	Печень тушеная в соусе	140/15	18,62	10,78	7,7	201,6	401
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	775	32,74	31,35	98,88	804,9	
	Итого за день	2425	97,56	103,91	361,68	2685,09	
Неделя 2 День 2							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Какао с молоком	220	4,49	3,89	19,34	130,77	397
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	575	25,16	27,98	104,88	804,52	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (мандарины)	140	1,12	0,28	10,5	53,2	112
	итого	140	1,12	0,28	10,5	53,2	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	120	0,95	0,12	2,96	16,56	71
	Щи с мясом	250	1,75	4,98	7,77	160	142
	Макароны отварные	240	9,05	1,08	46,46	231,84	291
	Котлета мясная	130	20,12	29,49	17,45	245,14	268
	Компот из сухофруктов	220	0,55	0	29,7	121,0	508
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	1080	40,34	37,11	144,42	983,34	
<b>полдник</b>	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	3
	Шанежка с яблоками	100	2,6	7,7	26,2	184	551
	итого	300	3,6	7,9	46,4	278	
<b>Ужин</b>	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Капуста тушеная	230	8,51	8,28	8,97	144,9	423
	Курица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	Итого	760	45,15	28,85	78,44	746,06	
	Итого за день	2855	115,37	102,12	384,64	2865,12	
Неделя 2 День 3							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108	42
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108

	итого	545	24,232	33,4	102,36	793,55	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	итого	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,72	160	62
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220	35,2	36,96	35,05	623,33	313
		40	2,88	3,4	22,2	131,2	481
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	16,22	70,32	411
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	830	56,4	49,18	127,27	1193,65	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	399,6
	вафли	35	0,98	1,16	27,01	123,9	528
	итого	235	2,38	1,56	49,81	223,9	
<b>Ужин</b>	Огурец консервированный	100	2,8	0	1,3	16,1	19
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Котлета рыбная	130	18,07	2,73	12,48	146,9	345
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	493
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	750	33,19	13,21	101,96	653,4	
	Итого за день	2560	117	98,15	401	2958,5	
Неделя 2 День 4							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	258
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Какао с молоком	220	4,49	3,89	19,34	130,77	397
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	555	25,21	30,09	102,49	790,02	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	112
	итого	180	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Обед</b>	Рассольник с курицей	250	1,85	5,07	14,1	109,5	138
	Рагу овощное	200	4	10,7	17	180	195
	Сосиски отварные	80	13,9	36,55	2,88	136	243
	Компот из сухофруктов	220	0,55	0	29,7	121,0	508
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	109
	итого	870	28,22	53,76	103,76	755,3	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Булка дорожная	77	5,39	10,65	42,99	290,04	565
	итого	277	5,99	11,05	75,59	426,7	

<b>Ужин</b>	Сельдь соленая	100	16	7,33	0	130	5
	Азу с мясом	280	22,82	24,47	29,12	428,18	364
	Чай с лимоном	220	0,11	0	16,72	67,1	494
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	700	46,53	32,6	95,04	853,28	
	Итого за день	2582	106,67	128,04	395,42	2909,9	
Неделя 2 День 5							
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,1	250
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108	42
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	228,0	108
	итого	545	25,69	33,4	100,9	793,28	
<b>II Завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	140	2,1	0,7	29,4	134,4	112
	итого	140	2,1	0,7	29,4	134,4	
<b>Обед</b>	Суп картофельный бобовый с мясом	250	2,3	4,25	15,13	108,0	144
	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	220	18,36	12,45	46,81	523	188
		40	2,88	3,4	22,2	131,2	481
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,14	40,08	208,8	109
	итого	830	31,56	21,24	139,22	1031	
Итого за день	1515	59,35	55,34	269,52	1958,68		