

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся с 12-ти лет МОУ "Белоколодезская ООШ"  
в 2024-2025 учебном году**

День	Номер ТК	Наименование блюда	Вес блюда		Цена	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		
							Белки	Жиры	Углеводы
<b>1 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	17,48	213	7	8	28
	465	Кофейный напиток с молоком	г	200	11,05	98	3	3	14
	63	Бутерброд с сыром	г	45	19,92	157	6	10	10
	82	Фрукты свежие (яблоко)	г	100	11,74	44	0	0	10
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>525</b>	<b>60,19</b>	<b>512</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>62</b>
		<b>Обед</b>							
	2	Салат Витаминный	г	60	4,21	46	1	3	3
	128	Суп-лапша (на к/б)	г	200	11,05	149	12	7	9
	308	Котлеты рыбные любительские	г	90	21,58	118	12	4	6
	377	Пюре картофельное	г	170	11,97	184	4	8	20
	495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	3,23	84	1	0	20
	576	Батон нарезной	г	20	2,34	72	2	1	15
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>56,58</b>	<b>705</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>83</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1295</b>		<b>1217</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>145</b>
<b>2 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	286	Сырники из творога (с джемом)	г	170	49,18	343	24	12	36
	459	Чай с лимоном	г	200	2,55	40	0	0	10
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	82	Фрукты свежие (мандарин)	г	100	24,48	38	1	0	8
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>79,71</b>	<b>500</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>69</b>
		<b>Обед</b>							
	148	Овощи свежие (огурец)	г	60	9,60	4	0	0	1

	113	Суп картофельный с бобовыми (на к/б)	г	200	12,59	131	9	5	12
	359	Печень, тушённая в соусе сметанном	г	100	21,88	176	17	8	9
	202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	9,18	253	9	8	37
	486	Компот из свежих яблок	г	200	5,33	43	0	0	10
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>64,28</b>	<b>738</b>	<b>39</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1270</b>		<b>1238</b>	<b>66</b>	<b>35</b>	<b>163</b>
<b>3 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	217	Каша рисовая вязкая	г	180	14,73	176	3	4	28
	462	Какао с молоком	г	200	14,87	100	3	3	14
	69	Бутерброд с маслом	г	30	11,95	150	1	13	8
	82	Фрукты свежие (груша)	г	100	22,93	44	0	0	10
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>64,48</b>	<b>470</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
		<b>Обед</b>							
	17	Салат из свежих помидоров	г	60	10,05	44	1	4	2
	119	Суп картофельный с рыбой	г	200	15,15	138	9	8	10
	372	Биточки из птицы припущенные	г	90	23,85	167	17	4	12
	256	Макаронные изделия отварные	г	170	8,73	192	7	5	35
	501	Сок фруктовый (яблочный)	г	200	11,00	86	1	0	20
	576	Батон нарезной	г	20	2,34	52	2	1	10
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>73,32</b>	<b>731</b>	<b>39</b>	<b>22</b>	<b>99</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1280</b>		<b>1201</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>159</b>
<b>4 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	148	Овощи свежие (огурец)	г	60	9,60	4	0	0	1
	268	Омлет натуральный	г	150	31,23	250	13	20	3
	465	Кофейный напиток с молоком	г	200	11,05	98	3	3	14
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	82	Фрукты свежие (апельсин)	г	100	21,69	39	1	0	8
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>540</b>	<b>77,07</b>	<b>470</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>41</b>
		<b>Обед</b>							
	47	Винегрет овощной	г	80	6,17	90	1	7	5
	104	Щи из свежей капусты с картофелем(на к/б)	г	200	12,15	67	5	4	3
	375	Плов из отварной птицы	г	200	44,77	348	9	13	50
	495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	3,23	84	1	0	20
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10

		<b>Итого обед:</b>	г	<b>740</b>	<b>72,02</b>	<b>720</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>103</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1280</b>		<b>1190</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>144</b>
<b>5 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	170	18,97	336	9	8	27
	457	Чай с сахаром	г	200	1,01	38	0	0	9
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	82	Фрукты свежие (яблоко)	г	100	11,74	44	0	0	10
		<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>35,22</b>	<b>497</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>61</b>
		<b>Обед</b>							
	1	Салат из капусты белокочанной	г	60	2,69	73	1	5	5
	100	Рассольник ленинградский (на к/б)	г	200	13,71	129	6	6	11
	376	Рагу из птицы	г	200	43,49	294	23	8	29
	496	Напиток из шиповника	г	200	5,87	78	1	0	18
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>720</b>	<b>71,46</b>	<b>705</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1220</b>		<b>1202</b>	<b>46</b>	<b>29</b>	<b>149</b>
<b>6 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	229	Каша "Дружба"	г	180	13,61	187	5	6	24
	465	Кофейный напиток с молоком	г	200	11,05	98	3	3	14
	63	Бутерброд с сыром	г	45,00	19,92	157	6	10	10
	82	Фрукты свежие (груша)	г	100	22,93	44	0	0	10
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>67,51</b>	<b>486</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>58</b>
		<b>Обед</b>							
	148	Овощи свежие (огурец)	г	60	9,60	4	0	0	1
	119	Суп картофельный с рыбой	г	200	15,16	138	9	8	10
	367	Птица в соусе с томатом	г	100	29,41	146	10	11	2
	202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	9,18	253	9	8	37
	495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	3,23	84	1	0	20
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>72,28</b>	<b>756</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>95</b>
		<b>Итого за день:</b>	г	<b>1295</b>		<b>1242</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>153</b>
<b>7 день</b>		<b>Завтрак</b>							
	290	Оладьи из творога	г	170	38,64	309	22	8	35
	457	Чай с сахаром	г	200	1,01	38	0	0	9
	576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
	82	Фрукты свежие (яблоко)	г	100	11,74	44	0	0	10

	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>54,89</b>	<b>470</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>69</b>
	<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	9,24	52	1	5	2
95	Борщ с капустой и картофелем (на к/б)	г	200	12,76	130	7	8	11
372	Биточки из птицы припущенные	г	90	23,85	167	17	4	12
256	Макаронные изделия отварные	г	170	8,73	252	8	6	47
496	Напиток из шиповника	г	200	5,87	78	1	0	18
576	Батон нарезной	г	20	2,34	52	2	1	10
575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>64,99</b>	<b>783</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>110</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1270</b>		<b>1253</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>179</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
148	Овощи свежие (помидор)	г	60	9,92	13	1	0	2
268	Омлет натуральный	г	150	31,23	250	13	20	3
462	Какао с молоком	г	200	14,87	100	3	3	14
576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
82	Фрукты свежие (мандарин)	г	100	24,48	38	1	0	8
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>84,00</b>	<b>480</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>42</b>
	<b>Обед</b>							
26	Салат из свёклы отварной	г	60	2,47	55	1	4	5
100	Рассольник ленинградский (на к/б)	г	200	13,71	129	6	6	11
299	Рыба, тушённая в томате с овощами	г	90	21,15	145	13	7	6
377	Пюре картофельное	г	170	11,93	176	4	8	20
484	Кисель из концентрата подово-ягодного	г	200	4,32	122	1	0	29
576	Батон нарезной	г	20	2,34	52	2	1	10
575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>58,12</b>	<b>731</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>91</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1310</b>		<b>1211</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>133</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
366	Птица отварная	г	80	25,35	112	20	2	1
256	Макаронные изделия отварные	г	150	7,56	172	6	4	30
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	11,05	98	3	3	14
576	Батон нарезной	г	20	2,34	52	2	1	10
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>450</b>	<b>46,30</b>	<b>434</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>55</b>

		<b>Обед</b>						
1	Салат из капусты белокочанной	г	60	2,69	73	1	4	5
113	Суп картофельный с бобовыми (на к/б)	г	200	12,59	131	9	5	12
375	Плов из отварной птицы	г	200	44,77	348	9	13	50
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	3,23	84	1	0	20
576	Батон нарезной	г	30	3,50	79	2	1	15
575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>720</b>	<b>68,98</b>	<b>767</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>112</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1170</b>		<b>1201</b>	<b>55</b>	<b>33</b>	<b>167</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
225	Каша пшённая вязкая	г	180	13,85	226	7	6	36
459	Чай с лимоном	г	200	2,55	40	0	0	10
69	Бутерброд с маслом	г	30	11,95	150	1	13	8
82	Фрукты свежие (банан)	г	100	27,51	115	2	1	25
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>55,86</b>	<b>531</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>79</b>
	<b>Обед</b>							
38	Салат картофельный	г	80	3,21	114	2	4	15
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем (на к/б)	г	200	11,93	131	9	5	10
372	Биточки из птицы припущенные	г	90	23,85	167	17	4	12
380	Капуста тушёная	г	150	6,45	146	3	9	14
486	Компот из свежих яблок	г	200	5,33	43	0	0	10
576	Батон нарезной	г	20	2,34	52	2	1	10
575	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,20	52	2	0	10
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>770</b>	<b>55,31</b>	<b>705</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>81</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1280</b>		<b>1236</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>160</b>

	Белки	Жиры	Углеводы
<b>За две недели в день:</b>	<b>50,3</b>	<b>48,2</b>	<b>211</b>
<b>Всего за две недели:</b>	<b>503</b>	<b>482</b>	<b>2110</b>
<b>Не менее:</b>	<b>46,21</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>

Овощи урожая 2024 г. без термической обработки будут использоваться до 01.03.2025г.

#### Использованные рецептурные справочники:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий для школ и детских оздоровительных учреждений», сост.:  
Первалов А.Я., Коровка Л.С., Талешкина Н.В. и др. Издание 4-е с  
дополнениями, 2021 г.