

**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
1 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:	г	525	60,19	512	16	21	62
		Обед							
	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
		Итого обед:	г	770	56,58	705	34	23	83
		Итого за день:	г	1295		1217	50	44	145
2 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:	г	500	79,71	500	27	13	69
		Обед							
	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
		Итого обед:	г	770	64,28	738	39	22	94
		Итого за день:	г	1270		1238	66	35	163
3 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:	г	510	64,48	470	7	20	60
		Обед							
	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
		Итого обед:	г	770	73,32	731	39	22	99
		Итого за день:	г	1280		1201	46	42	159
4 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:	г	540	77,07	470	19	24	41
		Обед							
	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

		Итого обед:	г	740	72,02	720	20	25	103
		Итого за день:	г	1280		1190	39	49	144
5 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:	г	500	35,22	497	11	9	61
		Обед							
	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
		Итого обед:	г	720	71,46	705	35	20	88
		Итого за день:	г	1220		1202	46	29	149
6 день		Завтрак							
	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
		Итого завтрак:		525	67,51	486	14	19	58
		Обед							
	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
		Итого обед:	г	770	72,28	756	33	28	95
		Итого за день:	г	1295		1242	47	47	153
7 день		Завтрак							
	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

	Итого завтрак:	г	500	54,89	470	24	9	69
	Обед							
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
	Итого обед:	г	770	64,99	783	38	24	110
	Итого за день:	г	1270		1253	62	33	179
8 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		540	84,00	480	20	24	42
	Обед							
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
	Итого обед:	г	770	58,12	731	29	26	91
	Итого за день:	г	1310		1211	49	50	133
9 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:	г	450	46,30	434	31	10	55

		Обед						
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
	Итого обед:	г	720	68,98	767	24	23	112
	Итого за день:	г	1170		1201	55	33	167
10 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		510	55,86	531	10	20	79
	Обед							
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
	Итого обед:	г	770	55,31	705	35	23	81
	Итого за день:	г	1280		1236	45	43	160

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

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.