

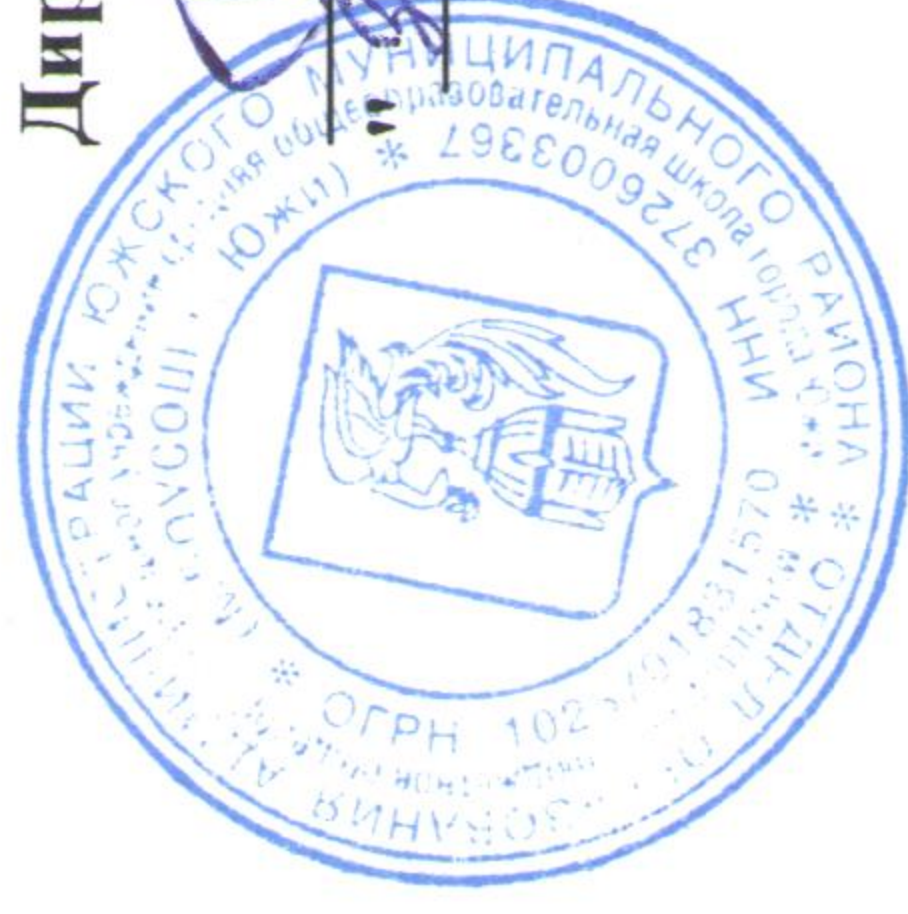
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа города Южи

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУСОШ г.Южи

Е.А.Баранова

«30» августа 2024 г



## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов



Период : осень-зима

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
<b>Завтрак</b>														
День 1				34,47	38,25	140,63	1113,00	0,30	0,21	1,27	153,88	66,46	3,14	320,58
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	17,50	17,20	70,30	405	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6														
День 2				29,95	29,03	146,02	836,00	0,46	0,57	28,24	288,11	120,84	5,77	2418,88
1	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
2	№332,516	Макаронотварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 3				29,43	42,41	149,08	1203,00	0,18	0,41	1,07	474,00	54,37	2,77	253,38
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	10,68	15,95	37,28	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
3	640	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Кондитерское изделие	45	2,80	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 4				30,69	20,01	91,78	901,00	0,25	0,27	7,14	170,22	59,56	2,63	1011,91
1	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
2	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				34,64	37,56	106,88	1029,00	0,17	0,20	3,28	144,57	33,12	2,00	279,09
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№302	Каша дружба со слив.маслом	200/10	11,84	13,11	42,20	268	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
3		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
7														
День 6				29,26	23,38	163,11	919,00	0,27	0,40	21,74	460,65	89,10	5,38	1416,85
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	200/10	12,51	7,93	56,50	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00



3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25	
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0	
День 7					26,95	18,25	92,52	763,00	0,32	0,47	7,46	220,11	81,62	4,29	1209,30
1	№451	Котлета московская	100	15,20	12,40	13,10	208	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78	
2	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27	
3		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45	
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
6															
День 8					32,50	30,84	109,70	744,00	0,18	0,42	21,30	222,78	78,11	5,45	1587,98
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23	
2	№ 732	Оладьи со сгущ.молоком	200/10	14,10	7,00	59,20	230	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40	
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45	
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0	
День 9					35,45	47,98	129,72	1154,00	0,18	0,43	3,08	557,78	54,51	1,55	404,73
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23	
2	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80	
3	№302	Каша вязкая гречневая со слив.маслом	200/10	12,33	12,78	34,00	254	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45	
	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45	
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
6		Йогурт в упаковке	100	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00	
День 10					32,23	27,86	132,85	1219,00	0,21	0,17	2,08	65,64	49,68	5,08	413,00
1	№52	Огурец свежий	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34	
	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,33	77,00	
2	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	13,00	38,60	313	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25	
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25	
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36	
<b>Обед</b>															
День 1					27,65	28,77	145,75	998,20	0,73	0,57	32,42	269,29	168,77	10,08	2983,65
1	№52	Салат витаминный	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34	
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,05	467,58	
3	№388	Котлета жареная рыбная	100	6,50	9,22	18,10	205	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20	
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	8,20	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27	
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13	
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13	
День 2					27,62	34,09	133,65	863,20	0,32	0,42	27,89	301,53	82,38	3,98	807,00
1	№89	Сельдь с луком и маслом	100	2,63	4,50	1,50	55	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30	



2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/25/10	5,20	13,80	18,65	137	0,08	0,20	1,63	161,43	21,15	0,46	207,63
3	№436	Жаркое по- домашнему	250	9,17	14,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 3				37,74	37,80	182,54	1159,20	0,35	0,28	10,14	136,69	78,90	6,66	793,26
1	№ 49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№488	Бедро куриное тушеное	100	17,20	17,41	23,30	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,00	194,00
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	13,00	38,60	313	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 4				53,83	37,72	156,49	1007,20	0,47	0,34	35,70	227,17	134,43	8,67	2591,83
1	№ 49	Салат из свежей капусты	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№71	Суп фасолевый	250/25	18,96	20,60	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№431	Печень по-строгановски	100	14,00	9,00	4,20	203	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 5				37,49	26,99	128,10	1013,20	0,50	0,51	13,75	150,34	132,55	8,45	1413,11
1	№52	Огурец свежий	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	8,33	9,00	23,50	164	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
3	№451	Котлета московская	100	14,34	11,70	15,00	209	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№41	Рагу овощное	180	3,50	5,10	12,50	163	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 6				29,47	37,79	181,34	1011,00	0,57	0,50	36,48	232,73	145,21	8,15	2685,19
1	№ 49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	180	4,32	13,00	44,10	263	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 7				54,15	49,18	165,18	1237,20	0,62	0,47	15,47	230,41	149,60	8,39	1852,49
1	№485	Винегрет овощной	100	13,10	13,00	5,80	164	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№670	Свинина тушеная	100	16,00	18,00	13,20	305	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13



7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 8				40,26	45,73	144,16	1156,20	0,39	0,26	39,35	211,11	104,30	5,76	1665,86
1	№9	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	467,58
3	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
4	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 9				28,92	41,21	143,06	1039,20	0,57	0,47	59,67	294,82	159,34	8,06	2971,61
1	№9	Икра кабачковая	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№142	Щи из свеж.кап.с карт.с курицей со смет.	250/25/10	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	467,58
3	№388	Котлета жареная рыбная	100	6,50	9,22	18,10	205	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	8,20	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 10				38,75	36,59	123,24	888,20	0,31	0,27	10,62	140,58	76,05	4,84	803,37
1	№67	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№71	Суп фасолевый	250/25	18,96	20,60	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№436	Жаркое по- домашнему	250	9,17	14,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7														

### Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет												
		Выход	Белк и	Жир ы	Углево ды	Калорий ность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	
<b>Завтраки</b>														
	Всего		315,57	315,57	1262,29	9881	2,52	3,55	96,66	2757,74	687,37	38,06	9315,69	
<b>Обеды</b>														
	Всего		375,88	375,87	1503,51	10373	4,83	4,09	281,49	2194,67	1231,53	73,04	18567,37	
<b>Общее количество за 10 дней</b>														
	Всего		691,45	691,44	2765,80	20254	7,34	7,64	378,15	4952,41	1918,90	111,10	27883,06	

Зав. столовой



Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.