Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Акулов А.А.

« 30 » августа 2023г.

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся 12 лет и старше**

**Осень - Зима**

**МКОУ «Островская СОШ»**

**Юргамышского района**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6,5 | 8,1 | 35,5 | 288,4 | 54-10к-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн -2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Банан | 105 | 2 | 0 | 26,1 | 104,2 |  |
| Яйцо | 40 | 5 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **640** | **16,50** | **12,63** | **86,1** | **564** |  |
| Обед | Салат из свеклы отварной с грецким орехом | 100 | 1,30 | 4,50 | 7,60 | 76,1 | 54-13з-2020 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,6 | 13,4 | 120,1 | 54-1с-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 8,3 | 43,1 | 250,7 | 54-41-2020 |
| Котлета из говядины | 100 | 18 | 18,1 | 16,3 | 270 | 54-4 м-2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-Зсоус- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| **Итого за обед** |  | **940** | **40,54** | **40,73** | **122** | **925,03** |  |
| **Итого за день** |  | **1580** | **57,0** | **53,36** | **207,8** | **1489,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 250 | 21,1 | 32,4 | 5,3 | 395,4 | 54-1о-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| Яблоко | 130 | 1 | 1 | 12,7 | 57,7 |  |
| **Итого завтрак** |  | **635** | **24,92** | **41,67** | **42,5** | **644** |  |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 54-11з - 2020 |
| Суп с макаронными  изделиями с курицей | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 | 54-7с - 220 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,9 | 9,7 | 31,7 | 233,3 | 54-11г- 2020 |
| Печень говяжья по- строгановски | 100 | 16 | 17,5 | 6,6 | 251 | 54-18м- 2020 |
| Чай с сахаром и шиповником | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **890** | **33,02** | **41,71** | **108** | **941,73** |  |
| **Итого за день** |  | **1525** | **57,9** | **83,38** | **150,3** | **1585,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творога | 200 | 33,3 | 21,3 | 33,3 | 403,1 | 54-1т- 2020 |
| Джем фруктовый | 50 | 0,3 | 0,0 | 36,0 | 104,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 0,60 | 0,10 | 5,3 | 24,5 |  |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **565** | **37,33** | **22,00** | **107,2** | **680** |  |
| Обед | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| Борщ со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 15,8 | 177,9 | 54-2 с-2020 |
| Окорочек запеченный | 100 | 15,8 | 25,3 | 4,6 | 210,0 | 500,2 |
| Горошница | 180 | 20 | 2 | 41 | 206 | 54-21г-2020 |
| Кофейный напиток со  сгущенным молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **890** | **51,02** | **48,49** | **101** | **907,88** |  |
| **Итого за день** |  | **1455** | **88,4** | **70,49** | **208,1** | **1588,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная  кукурузная | 250 | 9,1 | 13,4 | 85,3 | 313,3 | 54-2к-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,4 |  |
| Какаос молоком | 200 | 5 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **595** | **17,23** | **18,58** | **125,3** | **553** |  |
| Обед | Икра свекольная | 100 | 2,30 | 7,10 | 11,40 | 118,8 | 54-15з-2020 |
| Рассольник  Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,8 | 17,0 | 150,5 | 54-3с-2020 |
| Рис отварной | 180 | 4,8 | 7,2 | 48,5 | 250,4 | 54-23г-2020 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 12 | 8,0 | 5,0 | 154 | 54-10р-2020 |
| Компот из свежих  яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,1 | 22,0 | 54-26хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **870** | **29,14** | **30,87** | **109** | **806,60** |  |
| **Итого за день** |  | **1465** | **46,4** | **49,45** | **234,4** | **1359,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет с сыром | 250 | 31,7 | 44,3 | 4,8 | 344,7 | 54-4о-2020 |
| Чай с молоком и  сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Банан | 130 | 2,00 | 0,00 | 29,1 | 104,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **625** | **38,30** | **46,33** | **60,3** | **590** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136,0 | 54-8з-2020 |
| Суп картофельный  с горохом | 250 | 8,4 | 5,8 | 20,4 | 166,4 | 54-8с-2020 |
| Каша пшённая  рассыпчатая | 180 | 8 | 8,5 | 43 | 257,9 | 54-12г-2020 |
| Гуляш из говядины | 100 | 16 | 16,9 | 3,8 | 236 | 54-2м-2020 |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **890** | **41,60** | **45,49** | **110** | **998,60** |  |
| **Итого за день** |  | **1515** | **79,9** | **91,82** | **170,1** | **1589,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная  манная со сливочным  маслом | 250 | 9,70 | 12,50 | 54,40 | 370,00 | 173 |
| Сыр твёрдых сортов  в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 54-1з-2020 |
| Какао с молоком  сгущённым | 200 | 3,50 | 3,30 | 22,30 | 133,40 | 54-22гн- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 1 | 0 | 5,30 | 24,50 |  |
| **Итого завтрак** |  | **580** | **20,30** | **20,80** | **99,80** | **669,60** |  |
| Обед | Икра кабачковая (для питания детей и подростков) | 100 | 1,35 | 4,20 | 7,50 | 67,0 | 54-12з-2020 |
| Суп с рыбными  консервами | 250 | 9,9 | 5,1 | 15,5 | 147,5 | 54-12с-2020 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,9 | 9,7 | 31,7 | 233,3 | 54-11г- 2020 |
| Тефтели Мясные | 100 | 9 | 9,5 | 7,3 | 151 | 275 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-Зсоус- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,40 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 60,7 | 54-21хн- 2020 |
| **Итого за обед** |  | **940** | **30,80** | **30,80** | **106** | **806,33** |  |
| **Итого за день** |  | **1520** | **51,1** | **51,60** | **206,2** | **1475,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная  овсяная с изюмом | 250 | 11,0 | 16,0 | 50,1 | 383,6 | 54-10к-2020 |
| Йогурт | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 120,9 | Пром. |
| Хлеб Пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **595** | **21,20** | **21,90** | **88,7** | **637** |  |
| Обед | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 110,9 | 54-16з-2020 |
| Суп с пшеном с курицей | 250 | 6,3 | 7,9 | 14,0 | 275,9 | 54-11с-2020 |
| Плов из отварной  говядины | 200 | 15,3 | 15,4 | 38,5 | 334,4 | 54-11м- 2020 |
| Компот из свежих  яблок | 200 | 0 | 0,1 | 5,1 | 22 | 54-26хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **860** | **41,91** | **37,80** | **85** | **865,30** |  |
| **Итого за день** |  | **1455** | **63,1** | **59,70** | **174,1** | **1502,20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 250 | 6,3 | 8,6 | 29,9 | 222,5 | 54-16к-2020 |
| Ватрушка  творожная | 50 | 7,3 | 12,6 | 16,2 | 207,8 | 54-1в-2020 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| Хлеб  пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 1 | 0 | 5,3 | 24,5 |  |
| **Итого завтрак** |  | **615** | **17,25** | **21,93** | **84,0** | **604** |  |
| Обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленным горошком | 100 | 1,8 | 6,2 | 9,3 | 99,5 | 42 |
| Борщ со  сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 15,8 | 177,9 | 54-2 с-2020 |
| Макароны отварные | 180 | 6,4 | 6,6 | 39,4 | 242,4 | 54-1г-2020 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | 15 | 16 | 6 | 223 | 54-18м-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **890** | **37,53** | **40,99** | **105** | **960,65** |  |
| **Итого за день** |  | **1505** | **54,8** | **62,92** | **188,8** | **1564,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творога с  морковью | 250 | 18,6 | 16,0 | 56,5 | 363,2 | 54-2т-2020 |
| Чай с лимоном и  сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | Пром. |
| Банан | 130 | 2,00 | 0,00 | 29,1 | 124,3 |  |
| Сыр твёрдых сортов  в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 54-1з-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **640** | **27,30** | **21,00** | **110,0** | **657** |  |
| Обед | Салат из моркови с апельсином | 100 | 1,60 | 0,25 | 21,50 | 94,6 | 54-17з-2020 |
| Суп с макаронными  изделиями с курицей | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 | 54-7с - 220 |
| Рагу овощное с мясом  говядины | 250 | 25 | 24,2 | 22 | 403,7 | 115 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1 | 0,2 | 19,4 | 81 | 54-1хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **860** | **37,66** | **28,87** | **108** | **840,03** |  |
| **Итого за день** |  | **1500** | **65,0** | **49,87** | **217,7** | **1497,13** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория с 12 лет и старше | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1 День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с  макаронными  изделиями | 250 | 6,9 | 7,0 | 22,1 | 178,8 | 54-19к-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 5-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,5 | 17,8 | 88,0 | 54-22гн-2020 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. |
| Коржик молочный | 40 | 2,6 | 4,5 | 24,8 | 100,0 | 54-2в-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **635** | **17,58** | **16,70** | **86,9** | **518** |  |
| Обед | Салат из капусты с яблоком | 100 | 1 | 0 | 11 | 51 | 38 |
| Суп рыбный из свежего  минтая | 250 | 16 | 1 | 12 | 132 | 43 |
| Макароны  отварные | 180 | 6 | 7 | 39 | 242 | 54-1г-2020 |
| Котлета из говядины | 100 | 18 | 18,1 | 16,3 | 300 | 54-4м-2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Чай с лимоном и  сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |  |
| **Итого за обед** |  | **940** | **47,35** | **27,90** | **111** | **900,00** |  |
| **Итого за день** |  | **1575** | **64,9** | **44,60** | **198,1** | **1418,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период: 10 дней** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **1547,5** | **63,12** | **63,429** | **196,73** | **1529,393** |
|  |  |  |  |  |  |