

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора МОУ «Медведевская школа»

Усеинова С.Э..

«09» января 2025г.

Приказ №4 от 09.01.2025г



**Примерное
10-ти дневное меню
обедов детей 11-17 лет льготной категории и
питающихся за родительскую плату
МОУ «Медведевская школа»**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 1-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП картофельный	250 / 5	2,34	2,26	16,63	101	77	2011
рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
рыба припущенная	70	13,3	5,7	0,5	106,8	227	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	805	27,21	35,53	122,63	746,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 2-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250 / 5	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,34	12,82	25,18	241	128	2015
ПЕЧЕНЬ тушеная в соусе	70 / 30	13,3	6,2	5,2	151,6	261	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	835	25,54	45,32	89,88	723,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 3-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101	2011
запеканка из творога с соусом	95/40	17,7	13,2	21,3	277,4	223	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	805	25	38,4	64,2	527,9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 4-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох	250	5,8	5,4	19	147,3	102	2015
макароны отварные	180	6,8	4,3	43,2	238,6	309	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,4	15,8	11,5	236,5	295	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,5	0,1	24,2	99,2	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	870	31,2	46	134,4	896,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 5- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП из овощей	250	1,8	5,1	10,9	96,7	99	2011
каша вязкая из гречневой крупы	180	5,6	5	25	166,5	302	2015
гуляш из отварной говядины	80	12,2	14	3	186,3	246	2011
чай с лимоном	200 / 8	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	798	25,43	44,52	90,6	686,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 6- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2015
ГОЛУБЦЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	190	16,77	10,74	24,06	260,06	297	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	720	24,97	33,54	87,36	574,36		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 7-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,6	8,41	14,33	172,55	87	2014
овощное рагу с мясом	220	1,89	5,97	15,77	290,57	331	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	750	17,19	34,78	86,8	722,52		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 8-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 / 5	1,6	4,9	7,3	83	88	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,34	12,82	25,18	241	128	2015
ТЕФТЕЛИ рыбные	80 / 30	10,9	10,1	13,6	189,4	239	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	845	23,2	48,31	114,59	820,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	--	--	----------------	---	---------

	порции				ческая	рецеп-	рецептур
Обед 9- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
Суп рассольник Ленинградский	250	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015
капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	321	2015
птица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	288	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	790	29,13	13,68	67,65	511,67		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 10-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
борщ с картофелем	250	2	5,1	15,5	115,8	83	2011
каша вязкая Артек	180	5,1	4,7	30,8	185,7	303/3	2015
Котлеты ,биточки, шницели	80	12,9	14	11,8	223,4	268	2015
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	790	29,78	47,74	112,18	818,1		