

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МОУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ ШКОЛА»)**

296121, Российская Федерация, Джанкойский район, с. Медведевка, ул. Ленина, 8
e-mail: school@jankouyiy-rayon14@crimeaedu.ru

Утверждаю

Директор МОУ «Медведевская школа»


Усеинова С.Э.

Приказ № 22-ОД от 12.01.2026

Примерное

10-ти дневное меню

обедов детей 11-16 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 1-й день	выход						
СУП из овощей	250	1,8	5,1	10,9	96,7	99	2011
рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
котлеты или биточки рыбные	80	10,9	8,9	12,8	173,8	234	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
Кондитерские изделия	25	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	
Итого за прием пищи:	835	28,07	41,97	153,8	927		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 2-й день	выход						
сул картофельный с клецками	250	4,1	5,2	23,1	155,1	108	2011
каша вязкая из крупы Артек	180/5	5,1	4,7	30,8	185,7	303	2015
котлеты, биточки, шницели	80	12,9	14	11,8	223,4	268	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	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:	815	31,1	46,7	116,3	830,7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 3-й день	выход						
суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	2014
макароны отварные	180	6,8	4,3	43,2	238,6	309	2015
рубленые котлеты из птицы	80	12,4	15,8	11,5	236,5	295	2015
компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	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:	760	31,76	29,07	121,51	879,45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 4-й день	выход						
рассольник Ленинградский	250	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015
рагу из овощей	180	3,6	9,3	21,7	187,4	143	2011
птица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	288	2015
компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	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:	770	30,46	36,46	99,68	675,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки Г,	жиры Г,			
Обед 5-й день							
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2015
каша вязкая из гречневой крупы	180	5,6	5	25	166,5	302	2015
гуляш из отварного мяса говядины	80	15,1	17,5	3,7	232,9	246	2011
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:	790	29,36	45,19	113,41	801,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки Г,	жиры Г,			
Обед 6-й день							
щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	2015
рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
рыба тушеная в томате с овощами	100	10,1	5,4	5,3	111,3	229	2011
чай с лимоном	200	0,2	0	7	30,2	377	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:	830	27,24	43,03	105,86	752,74		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы	ккал			
Обед 7-й день	выход							
суп картофельный с крупой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101	2011	
овощное рагу с мясом говядины	220	1,89	5,97	15,77	124,44	224	2011	
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	
Сыр порционнно	15	5,8	7,4	0	91	кк	2011	
Итого за прием пищи:	765	14,35	39,26	95,58	628,84			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы	ккал			
Обед 8-й день	выход							
суп картофельный с мясом птицы	250	10	10,6	19,3	212,4	77	2011	
запеканка из творога с соусом	120	17,7	13,2	21,3	277,4	223	2011	
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015	
плоды свежие	100	1	0	32	66	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020	
Итого за прием пищи:	720	36,58	27,74	114,78	791,9			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки г,	жиры г,			
Обед 9-й день					ккал		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128	2015
печень по строгановски	90	12,28	9,91	3,25	165,75	255	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:	820	23,42	28,83	85,63	719,65		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки г,	жиры г,			
Обед 10-й день					ккал		
суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,8	5,4	19	147,3	102	2015
плов из птицы	200	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2011
кисель из сока фруктового	200	0,3	0,1	20,3	82,5	358	2011
овощи по сезону	30	0,66	0,12	2,28	13,2	70	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:	760	28,96	47,32	118,38	837,1		