

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
Муниципального общеобразовательного
учреждения
«Мирновская школа»
Р.В. Андрусенко
«30» августа 2024 г.



ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 ДО 18 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3,1	4,6	5,8	77,4	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,1	18,5	123,6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	12,4	12,8	11,8	211,7	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	734	26,6	26,6	86,7	696,7		
Всего за день:		26,6	26,6	86,7	696,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,0	4,4	5,7	67,4	75	2011
БОРЩ	200	1,3	3,9	7,7	72,0	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	10,1	9,7	10,9	171,2	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/С	150/3	4,5	6,6	20,3	158,1	303.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,4	1,1	8,2	48,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	837	23,0	27,2	88,4	695,7		

Всего за день:	23,0	27,2	88,4	695,7			
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4,0	5,4	63,8	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,0	14,5	2,9	191,0	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	10,6	45,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	859	26,7	28,5	79,6	688,3		
Всего за день:		26,7	28,5	79,6	688,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11,4	11,1	11,4	190,3	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	794	21,9	20,9	107,8	709,1		
Всего за день:		21,9	20,9	107,8	709,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	1,9	4,1	13,0	99,3	96	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	874	24,9	16,7	103,7	676,0		
Всего за день:		24,9	16,7	103,7	676,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	51	4,5	5,7	19,8	148,9	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	12,1	7,5	18,7	191,2	284	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,0	12,7	93,6	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3,2	1,3	18,4	98,4	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	730	25,5	22,1	91,1	670,6		
Всего за день:		25,5	22,1	91,1	670,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	110/20	20,1	13,0	21,3	285,1	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,2	92,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	20,7	98,7	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	31,1	19,1	93,2	677,0		
Всего за день:		31,1	19,1	93,2	677,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	15,7	13,1	250,9	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,3	15,7	75,2	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	26,9	25,4	105,8	761,3		
Всего за день:		26,9	25,4	105,8	761,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	14,1	13,2	20,5	257,0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	15	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	724	25,2	23,3	88,3	664,9		
Всего за день:		25,2	23,3	88,3	664,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	125	12,4	2,6	6,4	100,1	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	801	24,5	18,7	107,8	705,9		
Всего за день:		24,5	18,7	107,8	705,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	256,3	228,5	952,4	6 945,5
Среднее значение за период	25,6	22,9	95,2	694,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	29,6	55,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	776