

Утверждаю:

Директор МКОУ «Чинеевская средняя  
общеобразовательная школа»

Н.А.Морозова \_\_\_\_\_

Приказ № 103 от «29» 08 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 12 лет и старше

МКОУ «Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

Осень - зима

2023 - 2024 учебный год

С. Чинеево

Основное меню

№ рецептуры ( 7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<b><u>Понедельник, 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб белый пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>46,7</b>	<b>279,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9
80	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	4,7	6,3	20,42	171,87
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого:	840	31,6	31,5	105,52	847,97
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>39</b>	<b>38,4</b>	<b>152,22</b>	<b>1127,17</b>
	<b><u>Вторник, 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб белый пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>8,44</b>	<b>6,5</b>	<b>38</b>	<b>244,14</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	11,3
133	Суп с макаронами мясом курицы	250	8	10	19	152
54-9-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	770	32,9	30,1	68,4	630,4
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>41,34</b>	<b>36,6</b>	<b>106,4</b>	<b>874,54</b>

№ рецептуры (12лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b><u>Среда 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная «Геркулес»	200	8,16	9,84	35,6	264
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прим.	Хлеб пшеничный	80	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>10,36</b>	<b>10,24</b>	<b>53,9</b>	<b>349,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	82
134	Суп картофельный с бабовыми, с курицей	250	13	11	20	181
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,3	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	910	37,5	35,4	113,7	873
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>47,86</b>	<b>45,64</b>	<b>167,6</b>	<b>1222,5</b>
	<b><u>Четверг, 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10,5</b>	<b>12,0</b>	<b>55,8</b>	<b>373,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,1
54-5с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,7	6,2	13,63	129,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,6
54-1н-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4

54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого :	840	25,2	29,3	103,23	777,5
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>35,7</b>	<b>41,3</b>	<b>159,03</b>	<b>1151</b>

№ рецептуры ( 7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b><u>Пятница 1 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,5	27,9	88,6	715,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	9,6	0,72	33,6	172,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>37,3</b>	<b>28,62</b>	<b>128,6</b>	<b>914,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет	80	1,0	7,1	5,4	89,5
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,7	6,1	10,1	114,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
161	Пюре гороховое	150	5,79	0,62	16,36	92,07
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	840	<b>29,19</b>	<b>28,02</b>	<b>65,16</b>	<b>628,97</b>
	Итого за день:	1370	66,49	56,64	193,76	1543,67
	<b><u>Понедельник, 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>10,44</b>	<b>6,8</b>	<b>49,9</b>	<b>302,84</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4
204	Суп рисовый с мясом курицы	250	7,2	0,6	5,2	56,6
115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:	790	38,8	20,8	67,4	613

	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>49,24</b>	<b>27,6</b>	<b>117,3</b>	<b>915,84</b>
--	-----------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------

№ рецептуры (7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b><u>Вторник, 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>46,7</b>	<b>279,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-18н-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	82
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,3
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15,1	20,1	4,3	258,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	840	31	35,2	110,9	880,1
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>38,4</b>	<b>42,1</b>	<b>157,6</b>	<b>1159,3</b>
	<b><u>Среда, 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>12,5</b>	<b>12,3</b>	<b>67,7</b>	<b>432,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,8	99
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со	250	4,6	6,1	5,7	96,1

	сметаной					
54-1н-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
	Котлеты из курицы	90	14,3	3,3	10	127,1
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
Пром.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	830	29,3	23,7	115,9	797,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>41,8</b>	<b>36</b>	<b>183,6</b>	<b>1229,8</b>

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	<b><u>Четверг, 2 неделя</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша Геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200	8,16	9,84	35,6	264
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10,36</b>	<b>10,24</b>	<b>53,9</b>	<b>349,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет	80	1,1	7,1	5,4	89,5
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	6,1	7,71	17,9	174,72
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,25	0	6,4	26,8
	Итого:	840	33,01	36,11	92,5	836,22
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>43,37</b>	<b>46,35</b>	<b>146,4</b>	<b>1185,72</b>

	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,5	27,9	88,6	715,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>31,7</b>	<b>28,6</b>	<b>118,8</b>	<b>859,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,8	108,7
133	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	6,3	3,4	23,1	149,5
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	820	29,3	31,2	141,1	966,6
	Итого за день:	1340	61	59,8	259,9	1825,9