

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа города Южи

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ г.Южи



Е.А.Баранова
2023 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов

Период : осень-зима

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтрак														
День 1				34,27	49,31	149,03	1243,00	0,33	0,21	1,27	153,88	66,46	3,14	320,58
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	14,50	17,20	70,30	405	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерское изделие	45	2,80	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 2				29,95	29,03	146,02	836,00	0,46	0,57	28,24	288,11	120,84	5,77	2418,88
1	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
2	№332,516	Макаронные отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
3	№694	Какао на сгущенном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 3				27,25	33,24	140,68	1073,00	0,15	0,41	1,07	474,00	54,37	2,77	253,38
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	11,30	17,84	37,28	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
3	640	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				37,43	28,02	122,46	1078,60	0,16	0,15	0,98	124,64	35,53	2,33	285,89
1	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
2	№508 стр.246	Греча отварная со сливочным маслом	180	10,44	12,96	49,50	364	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	№690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				34,66	46,16	106,90	1255,00	0,17	0,21	3,28	144,75	33,13	2,01	279,31
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№302	Каша дружба со слив.маслом	200/10	11,84	13,11	42,20	268	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 6				29,26	23,38	163,11	919,00	0,27	0,40	21,74	460,65	89,10	5,38	1416,85
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	200/10	12,51	7,93	56,50	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00

3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 7				28,05	23,35	101,92	851,00	0,42	0,63	7,46	252,17	107,18	6,55	1447,08
1		Капуста квашенная	100	1,10	5,10	9,40	88	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№451	Котлета московская	100	15,20	12,40	13,10	208	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				36,00	33,94	126,50	717,00	0,18	0,42	21,30	222,78	78,11	5,45	1587,98
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№ 485	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	17,60	10,10	76,00	203	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 9				28,79	33,42	86,30	975,00	0,14	0,34	1,30	163,78	45,41	3,11	436,88
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№335	Макароны запеченные с яйцом и маслом	200/5	13,17	12,72	6,38	255	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№694	Какао на сгущенном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	100	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
День 10				28,54	14,35	113,88	1007,00	0,24	0,27	2,96	138,36	48,78	3,66	420,59
1	№52	Огурец свежий	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№492	Плов из птицы	250	17,64	12,70	52,00	370	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	№690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
Обед														
День 1				34,25	30,42	149,05	1001,20	0,70	0,52	36,09	294,31	186,08	9,06	2997,46
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,40	5,10	8,90	88	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№388	Котлета жареная рыбная	100	13,50	9,22	18,10	205	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 2				33,55	30,72	133,65	863,20	0,32	0,42	27,89	301,53	82,38	3,98	807,00
1	№89	Сельдь с луком и маслом	100	2,63	1,13	1,50	55	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30

2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/25/10	5,20	13,80	18,65	137	0,08	0,20	1,63	161,43	21,15	0,46	207,63
3	№436	Жаркое по-домашнему	250	15,10	14,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 3				41,50	54,22	171,49	1332,13	0,40	0,28	8,01	122,47	82,14	6,58	956,79
1	№ 49	Салат витаминный	100	3,09	8,02	10,95	199	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	497,79
3	№488	Бедро куриное тушеное	100	18,20	17,41	23,30	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	8,30	38,60	313	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 4				35,95	21,73	151,74	985,20	0,47	0,34	35,70	227,17	134,43	8,67	2591,83
1	№ 49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№437	Соте из печени	100	15,00	9,39	13,18	203	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 5				36,65	29,06	118,20	778,70	0,40	0,40	38,09	179,59	107,97	5,27	1363,99
1	№9	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	8,33	10,70	23,50	164	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
3	№485	Голубцы ленивые	220	17,00	14,07	14,80	145	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№700	Напиток из облепихи	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 6				35,42	50,02	156,69	1018,20	0,62	0,55	38,02	259,09	176,91	7,95	2974,62
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,40	5,10	8,90	88	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	467,58
3	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 7				49,47	49,75	181,93	1307,00	0,62	0,47	15,47	230,41	149,60	8,39	1852,49
1	№485	Винегрет овощной	100	13,10	13,00	5,80	164	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№142	Азу по-татарски	100	16,20	18,40	18,40	320	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	180	4,32	7,20	44,10	263	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45

6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 8				36,06	39,03	148,31	1100,20	0,49	0,27	37,28	216,83	111,71	6,73	1665,86
1	№9	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/25	2,30	12,80	20,39	131	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
4	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 9				32,38	38,26	137,01	1048,20	0,56	0,45	44,61	262,18	143,77	7,92	2678,80
1		Икра кабачковая	100		11,00	11,00	130	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	4,76	12,10	7,59	144	0,05	0,05	17,53	47,24	20,75	0,80	305,03
3	№388	Котлета жареная рыбная	100	13,50	9,22	18,10	205	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 10				34,04	26,09	129,14	1010,20	0,35	0,29	11,46	142,58	98,61	6,97	840,45
1	№67	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№451	Котлета московская	100	14,34	13,50	15,00	209	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№41	Рагу овощное	180	3,50	5,10	12,50	163	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5	№700	Напиток из облепихи	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет												
		Выход	Белк и	Жиры	Углево ды	Калорий ность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka	
Завтраки														
	Всего		314,20	314,20	1256,80	9955	2,51	3,62	89,60	2423,12	678,91	40,17	8867,41	
Обеды														
	Всего		369,27	369,30	1477,21	10444	4,93	3,98	292,62	2236,16	1273,60	71,52	18729,29	
Общее количество за 10 дней														
	Всего		683,47	683,50	2734,01	20399	7,44	7,60	382,22	4659,28	1952,51	111,69	27596,70	

Зав. столовой



Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 год.