

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
основной общеобразовательной школы
(МКОУ ООШ№25)

В.В. Жилева

30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания учащихся

МКОУ ООШ№25

с 12 лет и старше

(5-9 классы)

на 2024 – 2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 6-9 классов

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Итого завтрак:		420.000	17.100	19.500	51.600	449.800	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Котлета куриная	г	100	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из кураги	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	32.840	26.340	88.060	726.100	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1.40	0.40	20.80	90.000	501
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
	Итого за полдник:	г	240	3.60	3.30	43.00	229.500	
	Итого за день:	г	1,420.000	53.540	49.140	182.660	1,405.400	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400	279
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		390.000	25.800	12.230	55.280	435.800	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16.600	8.000	9.300	176.000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из сухофруктов	г	200	0.60	0.10	20.10	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	39.18	26.10	103.56	805.700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
	Итого за полдник:	г	230	8.29	7.70	27.22	210.800	
	Итого за день:		1,380.000	73.270	46.030	186.060	1,452.300	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2.700	3.600	28.300	208.430	217
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111

	Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
	Итого завтрак:	г	410.000	7.660	14.280	52.510	428.010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1.000	3.000	3.000	44.000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11.4	7.6	7.84	106.3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
	Сок яблочный	г	205	1	0.2	20.2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	765	37.43	29.690	86.070	729.500	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Итого за полдник:	г	300	16.00	9.230	54.000	370.700	
	Итого за день:		1,475.000	61.090	53.200	192.580	1,528.210	
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Итого завтрак:	г	630	17.9	23.240	34.82	420.900	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800	47
	Суп картофельный на м/б	г	200	9	8	10.000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	750	28.840	22.640	84.580	706.000	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0.20	0.00	24.00	100.000	501
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	Итого за полдник:	г	235	1.970	1.410	46.500	209.800	
	Итого за день:		1,615.000	48.710	47.290	165.900	1,336.700	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	г	400.000	11.750	9.280	46.080	426.400	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		800	26.510	25.450	74.380	705.700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400	579
	Итого за полдник:	г	230	8.350	8.540	29.100	226.400	

	Итого за день:	г	1,430.000	46.610	43.270	149.560	1,358.500	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшениая	г	180	5.3	5.6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	г	420.000	10.260	16.280	57.210	423.580	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8.620	4.820	10.000	119.000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10.900	11.000	6.000	172.000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3.700	5.430	38.850	219.300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.100	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		750.00	27.96	22.41	97.71	715.40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
	Вафли	г	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	Итого за полдник:	г	230	11.17	15.58	35.75	336.30	
	Итого за день:	г	1,400.000	49.390	54.270	190.670	1,475.280	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	230.000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Итого завтрак:		425.000	12.800	13.480	47.980	424.100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.600	3.100	1.800	44.000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16.900	16.000	4.000	232.000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из кураги	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	36.230	34.320	83.580	802.700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0.60	0.00	33.00	136.000	501
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	578
	Итого за полдник:	г	235	3.810	0.360	54.300	237.400	
	Итого за день:		1,420.000	52.840	48.160	185.860	1,464.200	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	г	400	26.990	13.930	53.280	447.400	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	31
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рагу из овощей	г	150	2.80	6.14	21.00	127.500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111

Итого обед:	г	750	31.780	29.280	81.480	714.200	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
Итого за полдник:	г	230	7.570	6.710	31.600	216.800	
Итого за день:		1,380.000	66.340	49.920	166.360	1,378.400	

9 день	Завтрак						
---------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого завтрак:		430	19.500	25.580	48.280	432.400	
Обед							
Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364
Сок виноградный	г	205	0.60	0.40	32.60	140.000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		755	24.870	22.160	70.010	706.600	
Полдник							
Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
Итого за полдник:	г	230	13.630	13.000	64.500	431.000	
Итого за день:		1,415.000	58.000	60.740	182.790	1,570.000	

10 день	Завтрак						
----------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366
Макароньы отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
Итого завтрак:	г	470.000	26.050	20.030	53.730	498.900	
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морк	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15.000	5.000	14.000	173.000	357
Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
Итого обед:		750	33.000	17.400	106.300	733.100	
Полдник							
Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000	501
Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
Итого за полдник:	г	230	3.000	3.100	48.200	245.500	
Итого за день:		1,450.000	62.050	40.530	208.230	1,477.500	