

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО:

ИП Макарова

Директор МБОУ

«Средняя школа №2»



Макарова.А. А.



Новикова Е.В.

Примерное десятидневное меню
для питания школьников

с 11 лет и старше на 2023-2024 г.г. для школ

Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ рецепт
День 1 (понедельник)																
Завтрак																
1	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250/10	8,5	15,3	81,6	433,2	0,24	0,5	26,0	0,2	120	202	55,9	1,6	0,14	411
2	Сыр Виола	1 шт	11	28	2	308	0	0,1	52	0,1	44	108	7	0,2	0,1	
3	Яйцо отварное	1 ШТ.	6,6	6,1	1,2	83,45	0,07	0	0,3	2,0	25,0	0	5,0	0,6	0,25	
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
5	Какао на молоке	200	3,79	3,4	25,47	150,8	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108,1	29,6	1,02	0,13	1025
	Итого:															

Обед

1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	100	0,25	1,25	1,25	14,8	0,04	7,3	0,15	0,25	74,1	12,8	15,4	1,3	1,8	
2	Суп рыбный	300	7,7	12,6	16,9	213,4	0,17	8,55	0,03	0	45,4	182	65,5	0,8	0,15	
3	Наггетсы из мяса птицы запечённые	50	3,93	13,73	20,4	220,3	0,91	27,7	6,97	1,61	43,7	132	46,7	30	41,2	744
4	Рис отварной с маслом сливочным	200	11,3	10,8	46,3	333,0	1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5	
5	Соус красный основной	50	0,25	1,25	1,25	14,8	0,04	7,3	0,15	0,25	74,1	12,8	15,4	1,3	1,8	
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0	26,1	103,35	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	
7	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
8	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
	Итого:															

Технолог: _____



С 11 и старше

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ рецепт
День 2 (вторник)																
Завтрак																
1	Мясо запечённое порционно в соусе(*)	50/50	3,88	1,42	0	32,0	0	0,2	0,02	0,5	0,2	22,2	10,7	3,8	1,8	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	11,3	10,8	46,3	333,0	1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5	
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
4	Чай с сахаром и шиповником	200	8,46	7,65	9,7	144,4	5,1	2,65	5,1	0,02	4,86	0,1	1,1	0,02	0	
5	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
	Итого:															
Обед																
1	Салат зелёный с помидором свежим на растительном масле	100	0,55	0,85	2,45	21,05	0,02	9	0	3,62	33,75	39,1	20,1	1,25	0,04	
2	Суп фасолевый на курином бульоне	300	4,68	4,16	16,96	124,8	0,3	6,87	0,02	0	50	210	54,4	3,24	0,24	
3	Ежики мясные с рисом в соусе	60/40	7,3	6,39	9,45	125,3	0,04	0	0	0,24	7,64	108,7	16,7	1,43	0,08	669
4	Сложный гарнир(капуста тушёная+картофельное пюре)	100/100	2,16	5,4	12,4	103,0	0,68	20,8	5,23	1,21	32,8	99,0	35,06	22,5	0,92	
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12	
7	Напиток из сока	200	0,5	0	29,08	114,8	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8	0,6	
	Итого:															

*) Возможна замена мясо запечённое на сыр из твёрдых сортов тёртый

технолог: _____



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 3 (среда)																
Завтрак																
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	20,79	18,3	18,8	326,15	0,08	0,6	0,03	0,32	183,2	279,2	39,6	0,7	0,07	499
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Чай витаминизированный с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15,98	63,48	0	1	0	0	3,95	5,7	0	0,05	0	1009
4	Йогурт	1 шт	3,79	2,5	25,5	150,8	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,2	
	Итого:															
Обед																
1	Икра овощная консервированная	70	0,75	3,9	3,2	51,55	2,7	18	10	2,7	4,6	6,9	3,8	4,4	5,6	
2	Борщ на курином бульоне со сметаной	250/10	6,5	9,3	13,5	354,0	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9	0,08	175
3	Печень по-строгановски	50/50	16,16	11,36	4,32	183,3	20	8,4	4,0	3,3	0,9	43	5,8	56	128	
4	Рожки гарнирные отварные с маслом сливочным	200	11,3	10,8	46,3	333,0	1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12	
	Напиток из свежих или замороженных ягод	200	0,2	0	6,2	25,2	0,3	0,2	0,4	0	0,5	0,2	0,4	0,2	0,2	
	Итого:															

подпись: _____



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Энерг. цен-сть ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	70	0,25	1,25	1,25	14,8	0,04	7,3	0,15	0,25	74,1	12,8	15,4	1,3	1,8	
2	Котлета (мясо или птица) в соусе	75/25	11,7	12,8	10,8	205,5	3,2	2,56	75,1	3,1	65,12	171,3	23,5	2,15	0,56	
3	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200	21,97	19,65	108,0	107,4	0,29	0	0,03	5,47	20,76	224	60	6,3	0,27	744
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
5	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0	0	13,79	55,6	0,	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0	
	Итого:															
Обед																
1	Салат из моркови с яблоком и сахаром	100	3,5	18,1	20,4	268	6,7	5,1	4,0	59	8	22	19	8,3	5	
2	Суп с клецками на курином бульоне	300	18,0	7,0	16,5	219,6	0,17	11,2	77	0,6	89,8	78,2	48,4	2	0,2	
3	Голубцы ленивые мясные с рисом в соусе	150/50	7,15	13,75	9,46	191,5	0,14	14,7	52,15	3,6	45,7	122,1	33,3	1,95	0,12	
4	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
6	Напиток из ягод витаминный	200	0,2	0	6,2	25,2	0,003	3,33	10,4	0,167	14,7	10,2	7,55	0,29	0,01	
	Итого:															

нолог: _____



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
День 5 (пятница)																
Завтрак																
1	Гуляш из мяса индейки	50/50	10,44	16,3	2,07	197,4	0,2	0,98	0	2,01	14,5	0	13,3	0,7	0,06	
2	Вермишель отварная со сливочным маслом	200	11,6	15,0	68,6	456,5	0,09	0	14,4	0,85	16,59	48,47	8,88	0,91	0,03	753
3	Чай с сахаром с ягодами замороженными	200/15/10	8,46	7,65	9,7	144,4	0	1,14	0,4	0,07	9,18	7,6	5,59	0,7	0,01	
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
	Итого:															
Обед																
1	Салат овощной(свежий или консервированный) на растительном масле	100	0,81	1,67	3,96	33,75	0,009	3	0,003	0,030	6,9	12,6	4,2	0,180	0,010	
2	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне и сметаной	250/10	7,93	11,47	11,36	210,43	0,09	18,5	0,05	0	56,63	142,9	34,0	1,51	0,08	196
3	Жаркое по-домашнему с мясом птицы и овощами	200/50	11,0	4,5	17,8	156,75	0,04	0	0	0,24	7,64	108,7	16,7	1,43	0,08	
4	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12	
6	Морс из свежих или замороженных ягод	200	0	0	15	63,0	0,02	1,2	0,1	0,35	5,2	2,3	0,01	0,17	0,03	
	Итого:															

Технолог: _____



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. Цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ рецеп т
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
1	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	11.0	18.4	2.1	217	0.14	0.18	0.24	1.05	89.8	242.8	21.1 3	2.64	0.13	467
2	Наггетсы куриные запечённые	50	24.5	13.6	8.8	254.0	14.0	0.9	0	0.5	1.9	26.0	5.8	6.2	5.1	
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердых сортов 45%	20/20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Кофейный напиток на молоке	200	0	42.1	0	163	0	0	0	0	0.24	0	0	0.03	0	948
Итого:																
Обед																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	70	1.05	2.8	7.7	60	0.08	4.27	2.24	2.45	12.74	21.5	15.7	0.5	0.09	95
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной	300/10	7.9	11.1	20.4	215.4	0.23	6.7	0	2.5	29.6	155	35.8	1.81	0.2	208
3	Котлета (мясо или птица) с соусом	60/40	12.4	6.9	10.2	152.5	0.08	1.29	48.5	1.31	42.32	146.9	17.8 6	1.37	0.13	732
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6.55	8.47	38.58	256.81	0.07	0	10.8	0.64	12.44	36.35	6.66	0.68	0.02	753
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21	8.25	0	0.12	
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01	933
Итого:																

Технолог _____



С 11 и старше

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 7 (вторник)																
Завтрак																
1	Плов с мясом индейки и овощами	200/50	7.22	15.5	1.04	173	0.03	0	0	0.07	15.6	103.4	13	1.2	0.02	572
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21	8.25	0	0.12	
3	Сыр Виола	1 шт	11	28	2	308	0	0,1	52	0,1	44	108	7	0,2	0,1	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0.4	0	27.4	106	0	1.0	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72	0	932
Итого:																
Обед																
1	Салат витаминный на растительном масле	70	1.5	7.2	0	77	0	3.36	0.07	0	19.68	17.76	7.2	0.32	0	50
2	Суп гороховый на курином бульоне	300	12.29	9.1	26.47	229.3	0.3	6.87	0.024	0	50.0	210	54.4	3.24	0.24	221
3	Рулет мясной с яйцом с соусом	50/50	15.04	13.68	5.52	207	0.22	6.51	0.07	1.49	11.2	219.4	16	4.57	0.2	672
4	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200	3.93	13.73	20.4	220.3	0.91	27.7	6.97	1.61	43.7	132	46.7	30	41.2	759/7 73
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21	8.25	0	0.12	
7	Напиток ягодный витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	3.95	5.77	0	0.05	0	1009
Итого:																

Технолог



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
День 8 (среда)																
Завтрак																
1	Кукуруза консервированная порционно	70	0,9	4,32	0	46,2	0	2,02	0,04	0	10,2	10,7	4,32	0,2	0	
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.7	31.2	2.72	353	0.15	0.19	0.25	1.13	96.7	261.5	22.8	2.84	0.15	472
3	Мясо порционное запеченное(*)	30	15.04	13.68	5.52	207	0.22	6.51	0.07	1.49	11.2	219.4	16	4.57	0.2	
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
5	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0	42.1	0	163	0	0	0	0	0.24	0	0	0.03	0	948
	Итого:															
Обед																
1	Салат зелёный с помидором свежим на растительном масле	100	3,5	6,9	19,1	153	0,09	24,4	5,22	1,22	138,5	64,87	26,23	0,95	0,09	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	9.05	11.3	24.5	236.7	0.2	14.1	0.02	1.52	35.5	196.3	49.3	2.22	0.21	215
3	Бигус из квашеной капусты с картофелем, овощами с мясом (свинина)	200/50	14.32	5.81	23.11	202	0.07	0	0	0.43	13.53	192.8	29.6	2.54	0.14	669
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток из свежемороженых ягод	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	3.95	5.77	0	0.05	0	1009
	Итого:														0.66	

*) Возможна замена блюда- мясо порционное запеченное на наггетсы из мяса птицы запеченные

технолог



С 11 и старше

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 9 (четверг)																
Завтрак																
1	Биточек Детский с соусом	75/25	13.2	7.4	10.9	162.7	0.09	1.38	51.7	1.4	45.1	156.7	19.1	1.46	0.14	732
2	Рис отварной с маслом сливочным	200	8.73	11.29	51.44	342.4	0.09	0	14.4	0.85	16.59	48.47	8.88	0.91	0.03	753
3	Чай с сахаром с ягодами замороженными	20015/10	2.0	0.2	20.20	92.0	0.02	4.0	0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.02	
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
	Итого:															
Обед																
1	Салат из свёклы на растительном масле	100	0.4	0	8.6	40	0.04	10	0.04	0.6	16.0	11.0	9.0	4.4	0.02	
2	Суп картофельный с фрикадельками(мясо или птица)	300/15	4,49	3,07	11,82	96,67	0,11	8,84	7,56	1,67	113,2	142,4	44,67	1,17	0,12	215
3	Рыба тушеная с овощами	50/50	8.96	7.42	7.14	132.2	0.28	4.3	0.08	1.18	68.2	210	32.9	2.84	0.28	667
4	Картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	200	11.6	10.4	56.8	372	0.29	0	0.03	5.47	20.76	224	60	6.3	0.27	744
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	0.28
	Напиток из сока	200	0.04	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0	1010
	Итого:															

нолог



С 11 и старше

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
День 10 (пятница)																
Завтрак																
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	12.4	6.9	10.2	152.5	0.08	1.29	48.5	1.31	42.32	146.9	17.86	1.37	0.13	732
3	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	2.0	0.2	20.20	92.0	0.02	4.0	0	0.20	14.0	14.0	8.0	2.8	0.02	
4	Печенье	2шт	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
5	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Итого:																
Обед																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	70	0.25	1.25	1.25	14.8	0.04	7.3	0.15	0.25	74.1	12.8	15.4	1.3	1.8	
2	Суп крестьянский на курином бульоне и сметаной	300/10	3.8	2.6	10.8	81.8	0.09	7.48	6.4	1.42	95.8	120.5	37.8	0.99	0.1	215
3	Тефтели мясные тушёные в соусе	60/40	6.4	5.3	5.1	94.4	0.2	3.08	0.06	0.84	48.7	150.0	23.5	2.03	0.2	667
4	Перловка отварная с маслом сливочным	200	8.73	11.29	51.44	342.4	0.09	0	14.4	0.85	16.59	48.47	8.88	0.91	0.03	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
	Напиток из свежих фруктов	200	0.04	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0	1010
Итого :																

Диетолог _____

