

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа № 1 им. А.М. Денисова"  
п. Хвойная

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУСП № 1

им. А.М. Денисова п. Хвойная

М.А. Усанова



20 г

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях  
в части организации питания детей 5-11 классов (обед)

п. Хвойная  
2023 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников 5-11 класса (обед)

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ДЕНЬ № 1</b>																
<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32			
	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51			
	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07			
	Компот яблочный	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00			
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70			
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,23</b>	<b>36,68</b>	<b>132,55</b>	<b>959,42</b>	<b>0,37</b>	<b>28,42</b>	<b>20,01</b>	<b>123,99</b>	<b>472,97</b>	<b>238,94</b>	<b>18,94</b>			
<b>ДЕНЬ № 2</b>																
<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32			
	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04			
	Котлета из телятины	100	12,20	9,60	11,30	180,40	0,10	0,00	0,00	14,00	153,00	18,80	2,20			
	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47			
	Компот яв св. яблоч	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,26</b>	<b>27,13</b>	<b>127,90</b>	<b>879,93</b>	<b>0,36</b>	<b>27,28</b>	<b>0,00</b>	<b>150,04</b>	<b>385,85</b>	<b>123,61</b>	<b>8,76</b>			
<b>ДЕНЬ № 3</b>																
<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32			
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41			
	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70			
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15			
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15	62	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,93</b>	<b>29,60</b>	<b>134,85</b>	<b>936,17</b>	<b>0,40</b>	<b>100,14</b>	<b>15,13</b>	<b>159,69</b>	<b>537,85</b>	<b>129,06</b>	<b>7,63</b>			
<b>ДЕНЬ № 4</b>																
<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13			
	Плов из пшеницы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00			
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63			
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44			



<b>Обед</b>												
Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
Суп-лапша по-домашнему	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,12</b>	<b>32,27</b>	<b>113,00</b>	<b>859,52</b>	<b>0,64</b>	<b>23,18</b>	<b>15,13</b>	<b>152,33</b>	<b>470,76</b>	<b>223,91</b>	<b>12,37</b>
<b>ДЕНЬ № 10</b>												
<b>Обед</b>												
Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
Суп картофельный с горохом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,82</b>	<b>28,19</b>	<b>94,89</b>	<b>842,02</b>	<b>3,81</b>	<b>39,84</b>	<b>3,20</b>	<b>1194,86</b>	<b>248,88</b>	<b>141,53</b>	<b>187,12</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>304,93</b>	<b>377,74</b>	<b>1175,29</b>	<b>9091,71</b>	<b>8,37</b>	<b>490,77</b>	<b>6212,66</b>	<b>2522,40</b>	<b>3979,82</b>	<b>1576,19</b>	<b>353,92</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,49</b>	<b>37,77</b>	<b>117,53</b>	<b>909,17</b>	<b>0,84</b>	<b>49,08</b>	<b>621,27</b>	<b>252,24</b>	<b>397,98</b>	<b>157,62</b>	<b>35,39</b>