

Утверждено
 Директор МБОУ «Мариинская СОШ
 им. В.И.Маяковского»
 Л.Петрова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 18 лет
 сентябрь-май

Прием пищи	Наименование	вес	пищевая ценность			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Зеленый горошек (консервированный)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	50
День 1	Омлет	100	9,7	10,5	2,85	132	42
Завтрак	Чай с лимоном	223	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.
итого за завтрак		428	19	16	37	407	
Обед	Овощи в нарезке (перец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,12	149,5	54-7с-2020
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,7	8,2	221,8	54-16м-2022
	Каша пшеничная	180	6,62	5,42	31,73	264	309
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Масло (порциям)	8	0,06	5,79	0,1	68,8	6
итого за обед		888	36	31	115	987	
итого за день		1316	55	48	152	1394	
Неделя 1	Макароны, запеченные с яйцом	205	4,82	8,71	30,66	210,35	208
День 2	Чай с сахаром	200	1,4	2	22,4	116	951
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.
итого за завтрак		450	10	11	75	427	
обед	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,6	138	54-2с-2020
	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020

	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Масло (порциям)	10	0,08	7,24	0,13	86	6
итого за обед		880	37	26	119	910	
итого за день		1335	47	37	194	1337	
Неделя 1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	220	11,64	16,7	9,5	235,2	384
День 3	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	943
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.
итого за завтрак		465	16	11	48	422	
Обед	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Рассольник домашний	250	5,8	7,1	14,5	145,1	54-4с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,6	54-4г-2020
	Курица тушеная	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хп-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	30,3	54-1з-2020
итого за обед		909	40	32	121	964	
итого за день		1374	56	43	169	1386	
Неделя 1	Каша манная молочная с маслом с маслом	220	5,74	6,7	56,5	320,13	384
День 4	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.
итого за завтрак		465	11	7	101	537	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,55	0,1	3,25	20	50
	Суп гороховый	250	1,81	4,91	125,25	102,5	54-8с-2020
	Рыба припущенная с овощами	200	34,67	19,63	16,33	375	230
	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	264	54-4г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гп-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	30,3	54-1з-2020
итого за обед		980	50	34	216	990	
итого за день		1445	65	41	317	1527	

Неделя 1	Суп молочный с макаронными изделиями	225	6,86	6,71	21,67	174,5	301	
День 5	Чай с лимоном	220	4,51	1,14	7,71	114,66	377	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,33	17,11	88,4	Пром.	
	Яйцо вареное	40	0	8,2	0,1	75	14	
итого за завтрак		525	15	16	47	453		
Обед	Зеленый горошек (консервированный)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	50	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,9	7	7,1	115,25	54-1с-2020	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,7	8,2	221,8	54-16м-2020	
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус-2020	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	
	Масло (порциям)	10	0,08	7,24	0,13	86	6	
	итого за обед		880	32	39	91	904	
	итого за день		1405	49	55	138	1357	
Неделя 2	Каша вязкая молочная пшеничная	220	10	12,12	45,12	329,88	54-6к-2020	
День 1	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.	
итого за завтрак		490	20	16	88	573		
Обед	Овощи в нарезке (перец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020	
	Рассольник Ленинградский	250	1,81	4,91	125,25	102,5	54-3с-2020	
	Макаронные изделия	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м-2020	
	Котлета из курицы	100	11,44	13	13,3	168,7	54-5м-2020	
	Компот из курага	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	30,3	54-1з-2020	
	итого за обед		909	39	36	229	933	
итого за день		1399	59	52	317	1506		
Неделя 2	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,35	4	40,05	213,36	168	
День 2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,67	1,83	14,2	54-3гн-2020	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	

	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	100,5	Пром.
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14
итого за завтрак		480	7	14	72	446	
Обед	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,12	149,5	54-7с-2020
	Жаркое домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,7	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	30,3	54-1з-2020
итого за обед		849	44	15	100	735	
итого за день		1329	51	29	172	1181	
Неделя 2	Суп молочный с макаронными изделиями	205	14,27	22,16	2,65	239,6	127
День 3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,25	12,83	66,3	Пром.
	Яйцо вареное	20	3,48	4,43	0	54,6	14
итого за завтрак		455	22	29	38	477	
Обед	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,6	138	54-2с-2020
	Горошница	240	27,53	7,47	21,95	265	54-21г-2020
	Шницель из говядины	150	3,06	4,8	20,45	164,7	54-7м-2020
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус-2020
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Масло (порциям)	8	0,06	5,79	0,1	68,8	6
итого за обед		1018	45	27	112	946	
итого за день		1473	67	56	150	1423	
Неделя 2	Каша молочная манная	200	11,78	12,91	14,9	223	256
День 4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	14
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,25	12,83	66,3	
итого за завтрак		440	14	21	42	392	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,48	2,76	24,6	70

	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,3	13,5	144,5	54-10с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	34,67	19,63	16,33	375	229
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	264	54-4г-2020
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	30,3	54-1з-2020
итого за обед		989	59	37	117	1121	
итого за день		1429	73	58	159	1513	
Неделя 2	Огурец свежий в нарезке	60	1,2	0,48	2,7	25,2	71
День 5	Макароны, запеченные с яйцом	205	4,82	8,71	30,66	210,35	208
Завтрак	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
итого за завтрак		525	12	11	71	427	
Обед	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	6	7,3	17	156,9	54-3с-2020
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,7	221	54-25м-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,8	4,4	126,4	54-6г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,7	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	3,75	60,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Масло (порциям)	10	0,08	7,24	0,13	86	6
итого за обед		860	32	26	81	885	
итого за день		1385	44	37	152	1312	