



Утверждаю:

Директор МБОУ «Искровская СОШ»
Ф.Ф. Петряков

02.09.2024 г.



Организация: МБОУ "Искровская средняя общеобразовательная школа" Называевского МР
Омской области

Название меню: Десятидневное меню горячих завтраков, обедов для школьников МБОУ "Искровская
СОШ" 2023-2024 учебный год 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Массаг.	Белкиг.	Жирыг.	Углеводг	Энергетическая ценностьккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	17,6	18,8	62,8	490,4
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	700	40	14,5	107,9	722,2
	Итого за день	1160	57,6	33,3	170,7	1212,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	560	34,4	39,5	51,2	697,6
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	775	32,4	16,2	133,5	809,6
	Итого за день	1335	66,8	55,7	184,7	1507,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	150	2,2	7,1	11,1	116,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	580	11,6	13	76,7	470,6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	780	34,1	21,2	125,2	827,4
	Итого за день	1360	45,7	34,2	201,9	1298
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	480	45,8	14,8	74,7	616

	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Обед	880	47,9	43,6	163,4	1237,3
	Итого за день	1360	93,7	58,4	238,1	1853,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	430	17,5	10,8	90,4	528,6
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	855	35,2	17,8	116,3	767,8
	Итого за день	1285	52,7	28,6	206,7	1296,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	510	13,6	9,8	109	579,3
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6

54-9г	Рагу из овощей	230	4,4	11,5	20,9	204,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	855	36,4	20,4	105,7	752,4
	Итого за день	1365	50	30,2	214,7	1331,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,6	9,7	55,1	358,4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	585	28,6	18	106,8	703,9
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	730	33,3	28,9	111,9	840,9
	Итого за день	1315	61,9	46,9	218,7	1544,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	560	27,5	30,6	70,4	667,3
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8

54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	780	49,9	17,8	117	827,9
	Итого за день	1340	77,4	48,4	187,4	1495,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	510	21,4	18,7	84,4	592,1
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	775	34	15	116,8	738,7
	Итого за день	1285	55,4	33,7	201,2	1330,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	480	45,8	14,8	74,7	616
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,6	9,7	55,1	358,4
54-5м	Котлета из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	850	48	21,5	140,5	948,1

	Итого за день	1330	93,8	36,3	215,2	1564,1
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	515,5	26,38	18,88	80,11	596,18
	Средние показатели за Обед	798	39,12	21,69	123,82	847,23
	Средние показатели за период	1313,5	65,5	40,6	203,9	1443,4