

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МОУ «Оленьковская ОШ»



Н.В. Павлова

# **М Е Н Ю**

примерное десятидневное

для обучающихся старше 12 лет (5-9 классы)

на 2023/2024 учебный год

## Примерное десятидневное меню для обучающихся старше 12 лет (5-9 классы)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>14,480</b>	<b>20,590</b>	<b>73,730</b>	<b>357,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>2,680</b>	<b>1,980</b>	<b>46,380</b>	<b>320,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,590</b>	<b>51,990</b>	<b>233,785</b>	<b>1 505,780</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	г	200	14,120	31,520	287,440	287,440	247
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420,000</b>	<b>15,720</b>	<b>32,100</b>	<b>312,920</b>	<b>400,840</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291

	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>25,93</b>	<b>22,91</b>	<b>102,98</b>	<b>677,30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>300,000</b>	<b>11,970</b>	<b>7,830</b>	<b>76,170</b>	<b>423,300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,620</b>	<b>62,840</b>	<b>492,070</b>	<b>1 501,440</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Рис отварной	г	200	8,550	7,800	37,000	237,000	237
	Курица отварная	г	80	11,600	23,050	1,340	262,720	572
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>21,750</b>	<b>31,430</b>	<b>108,620</b>	<b>613,120</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>11,800</b>	<b>10,300</b>	<b>69,000</b>	<b>416,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,550</b>	<b>76,950</b>	<b>258,010</b>	<b>1 777,720</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Напиток кофейный	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420,000</b>	<b>13,820</b>	<b>16,740</b>	<b>72,400</b>	<b>495,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563

	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,130</b>	<b>8,010</b>	<b>74,000</b>	<b>402,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,780</b>	<b>53,610</b>	<b>244,020</b>	<b>1 681,550</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Макароны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>440,000</b>	<b>8,760</b>	<b>6,720</b>	<b>109,600</b>	<b>310,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>18,500</b>	<b>11,070</b>	<b>75,830</b>	<b>485,670</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,520</b>	<b>41,190</b>	<b>260,410</b>	<b>1 439,370</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Бутерброд с маслом	г	30/10	0,150	6,200	1,850	65,000	83
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>350,000</b>	<b>13,130</b>	<b>26,210</b>	<b>65,300</b>	<b>369,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>	<b>786,480</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,300</b>	<b>2,840</b>	<b>54,500</b>	<b>268,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,670</b>	<b>58,770</b>	<b>224,610</b>	<b>1 424,980</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501

	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420,000</b>	<b>9,940</b>	<b>14,940</b>	<b>51,240</b>	<b>357,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,75</b>	<b>30,22</b>	<b>74,57</b>	<b>662,60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,690</b>	<b>65,390</b>	<b>198,640</b>	<b>1 570,900</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Макароны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Чай с сахаром и молоком	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420,000</b>	<b>7,260</b>	<b>6,140</b>	<b>99,320</b>	<b>258,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,700</b>	<b>5,600</b>	<b>83,800</b>	<b>413,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>33,630</b>	<b>29,150</b>	<b>271,230</b>	<b>1 263,220</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
<b>9 день</b>	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Чай с сахаром лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420,000</b>	<b>10,320</b>	<b>13,440</b>	<b>62,600</b>	<b>412,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4

	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810,000</b>	<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>	<b>839,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,830</b>	<b>8,000</b>	<b>56,500</b>	<b>440,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,120</b>	<b>50,480</b>	<b>222,990</b>	<b>1 691,500</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
<b>10 день</b>	Рагу из овощей с мясом курицы	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370,000</b>	<b>4,400</b>	<b>7,750</b>	<b>36,870</b>	<b>234,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,500</b>	<b>38,180</b>	<b>93,720</b>	<b>850,800</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,130</b>	<b>6,270</b>	<b>52,200</b>	<b>289,300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,030</b>	<b>52,200</b>	<b>182,790</b>	<b>1 374,100</b>	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

	77	79	335	2350
<b>Не менее</b>	46,2	47,4	201	1410