

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»  
№ 228/од от «31» августа 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню  
приготавливаемых блюд  
для детей 12 лет и старше  
на осенне-зимний период**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,86	7,30	39,96	258,84	176
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	150	0,90	0,19	8,14	43,21	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>19,60</b>	<b>22,09</b>	<b>129,12</b>	<b>789,05</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,73	5,12	12,80	113,07	52
	Гуляш из отварной говядины	100	11,71	11,49	4,65	168,38	93
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,51	1,67	4,71	79,17	14
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>30,32</b>	<b>26,47</b>	<b>98,14</b>	<b>781,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>49,92</b>	<b>48,56</b>	<b>227,26</b>	<b>1570,93</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога	200/20	26,78	17,84	30,74	393,6	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>34,02</b>	<b>27,05</b>	<b>78,80</b>	<b>696,37</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Рыба в омлете	100	9,28	4,34	3,27	86,97	79
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,85	1,60	8,60	56,89	28
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>24,90</b>	<b>16,50</b>	<b>100,03</b>	<b>641,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>58,92</b>	<b>43,55</b>	<b>178,83</b>	<b>1338,02</b>	



День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,80	8,38	40,02	272,26	175
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Груша свежая	150	0,43	0,33	11,28	51,47	504
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>17,21</b>	<b>21,50</b>	<b>69,70</b>	<b>531,49</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	4,75	5,55	17,00	135,87	65
	Макаронные изделия отварные	180	6,16	4,30	38,90	222,98	202
	Котлета из говядины	100	12,49	11,61	9,32	188,57	99
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	6,72	7,50	14,05	149,09	9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>35,33</b>	<b>30,09</b>	<b>115,92</b>	<b>869,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>52,54</b>	<b>51,59</b>	<b>185,62</b>	<b>1401,02</b>	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,68	7,04	33,22	220,92	182
	Какао на молоке сгущенном	200	2,44	2,56	2,74	45,26	275
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>12,36</b>	<b>21,95</b>	<b>63,98</b>	<b>492,13</b>	
ОБЕД	Уха с крупой	250	3,65	3,05	14,62	100,87	70
	Жаркое по-домашнему	320	17,89	18,56	36,38	384,86	98
	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	20,62	180,43	38
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	24,44	101,48	300
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>33,04</b>	<b>31,01</b>	<b>121,11</b>	<b>891,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>45,40</b>	<b>52,96</b>	<b>185,09</b>	<b>1383,82</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,70	22,16	6,08	294,52	209
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>27,20</b>	<b>28,75</b>	<b>74,49</b>	<b>652,82</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	4,05	5,53	14,03	122,97	56
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Котлеты рубленные из птицы	100	12,90	14,29	12,07	223,17	125
	Соус сметанный	30	0,52	0,92	2,35	19,54	224
	Винегрет овощной	100	6,39	2,94	20,52	132,59	40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,26	22,66	106,98	286
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>33,90</b>	<b>28,47</b>	<b>124,60</b>	<b>890,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>61,10</b>	<b>57,22</b>	<b>199,09</b>	<b>1542,94</b>	



День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,54	7,18	43,42	249,24	173
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	150	0,90	0,19	8,14	43,21	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>15,82</b>	<b>19,45</b>	<b>114,60</b>	<b>671,37</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	4,35	20,55	150,12	63
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Печень по-строгановски	120	20,80	7,81	3,61	192,31	95
	Салат витаминный	100	1,44	5,14	11,17	97,89	21
	Компот из яблок и чернослива	200	0,22	0,10	19,60	81,92	302
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>42,70</b>	<b>25,59</b>	<b>116,75</b>	<b>885,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>58,52</b>	<b>45,04</b>	<b>231,35</b>	<b>1556,45</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200/20	26,78	17,84	30,74	393,6	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>31,19</b>	<b>30,22</b>	<b>81,43</b>	<b>713,76</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Тефтели из говядины	100	16,95	16,05	13,17	259,64	105
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат "Школьный"	100	3,32	8,19	10,81	129,16	32
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>34,30</b>	<b>35,03</b>	<b>103,78</b>	<b>855,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>65,49</b>	<b>65,25</b>	<b>185,21</b>	<b>1569,52</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,06	8,04	37,94	254,02	185
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>15,71</b>	<b>14,52</b>	<b>97,36</b>	<b>575,29</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	3,93	5,43	12,83	116,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	6,16	4,30	38,90	222,98	202
	Биточки рыбные	100	9,13	3,58	15,87	126,09	83
	Соус белый основной	30	0,19	0,45	1,34	9,28	227
	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	20,62	180,43	38
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>30,63</b>	<b>23,10</b>	<b>128,77</b>	<b>837,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>46,34</b>	<b>37,62</b>	<b>226,13</b>	<b>1413,14</b>	



День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,54	7,18	39,64	247,28	186
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Груша свежая	150	0,43	0,33	11,28	51,47	504
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>18,33</b>	<b>22,90</b>	<b>87,68</b>	<b>614,57</b>	
ОБЕД	Солянка	250	3,87	5,45	11,35	111,1	67
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,12	4,50	42,91	206,95	169
	Птица тушенная с овощами	120	12,52	12,00	4,61	175,74	121
	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	3,57	6,16	18,33	139,98	11
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>29,03</b>	<b>29,01</b>	<b>122,21</b>	<b>837,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>47,36</b>	<b>51,91</b>	<b>209,89</b>	<b>1452,19</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,70	22,16	6,08	294,52	209
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>25,94</b>	<b>31,37</b>	<b>54,14</b>	<b>597,29</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,85	4,28	17,60	125,12	59
	Голубцы ленивые	300	17,82	17,31	24,45	315,12	116
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,88	14,40	17,67	237,21	36
	Сок натуральный	200	0,82	0,16	26,20	110	399
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>37,32</b>	<b>37,05</b>	<b>110,97</b>	<b>911,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>63,26</b>	<b>68,42</b>	<b>165,11</b>	<b>1508,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15450</b>	<b>548,85</b>	<b>522,12</b>	<b>1993,58</b>	<b>14736,82</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1545</b>	<b>54,885</b>	<b>52,212</b>	<b>199,358</b>	<b>1473,682</b>	