

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»

№ 312/од от «11» сентября 2025 г.

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	220	8,29	7,99	41,58	272,89	176
	Какао с молоком	250	6,05	6,45	26,38	191,65	274
	Пряник	80	3,84	2,24	62,16	268,64	555
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,18	16,68	130,12	733,18	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,63	1,68	5,41	82,47	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,73	5,12	12,80	113,07	52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Гуляш из отварной говядины	100	11,71	11,49	4,65	168,38	93
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,54	31,84	124,33	933,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	50,72	48,52	254,45	1667,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	220/20	28,07	18,00	46,00	457,91	213
	Чай с сахаром	250	0,30	0,00	17,58	71,45	268
	Бутерброд с маслом	80	3,18	10,87	20,22	180,28	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,55	28,87	83,80	709,64	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,57	5,10	8,72	87,29	28
	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Рыба в омлете	100	10,38	5,34	3,33	100,63	79
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	13,98	55,86	280
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28,65	27,40	122,14	833,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	60,20	56,27	205,94	1542,77	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	220	9,44	8,84	38,06	266,77	175
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	250	2,98	3,30	3,90	56,55	273
	Бутерброд с яйцом и маслом	80	6,70	12,14	20,38	208,91	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,12	24,28	62,34	532,23	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,88	14,40	17,67	237,21	36
	Суп крестьянский с крупой	250	4,75	5,55	17,00	135,87	65
	Макаронные изделия отварные	180	7,15	4,43	45,18	253,76	202
	Котлета из говядины	100	12,22	11,56	7,61	181,19	99
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	41,33	42,27	157,57	1148	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,45	66,55	219,91	1680,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220	7,35	7,74	36,54	243,01	182
	Какао на молоке сгущенном	250	3,05	3,20	3,43	56,57	275
	Бутерброд с сыром и маслом	80	9,03	16,46	20,18	258,22	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,43	27,40	60,15	557,8	
ОБЕД	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	19,82	177,24	38
	Суп сливочный с рыбой	250	7,48	8,55	15,48	159,75	76
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,59	4,54	46,76	223,58	169
	Птица тушенная с овощами	120	12,66	13,80	5,45	195,88	121
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	24,44	101,48	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	38,33	41,65	162,49	1130,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	57,76	69,05	222,64	1688,53	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	20,57	24,38	6,69	323,97	209
	Кофейный напиток на молоке	250	5,95	6,55	26,85	191,63	272
	Бутерброд с повидлом	80	3,18	1,20	37,38	158,14	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,70	32,13	70,92	673,74	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	6,72	7,50	14,05	149,09	9
	Рассольник ленинградский	250	4,05	5,53	14,03	122,97	56
	Жаркое по-домашнему	320	16,10	16,70	38,62	369,76	98
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,26	22,66	106,98	286
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	35,78	37,62	144,86	1058,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	65,48	69,75	215,78	1732,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,95	7,85	45,06	263,27	173
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	250	2,98	3,30	3,90	56,55	273
	Пряник	80	3,84	2,24	62,16	268,64	555
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,77	13,39	111,12	588,46	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,44	5,14	11,17	97,89	21
	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
	Тефтели из говядины	100	13,66	12,60	9,74	203,8	105
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Компот из яблок и чернослива	200	0,22	0,10	19,60	81,92	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,94	35,81	157,96	1072,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,71	49,20	269,08	1661,05	

День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с джемом	220/20	28,07	18,00	46,00	457,91	213
	Чай с сахаром	250	0,30	0,00	17,58	71,45	268
	Бутерброд с маслом	80	3,18	10,87	20,22	180,28	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,55	28,87	83,80	709,64	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	3,32	8,19	10,81	129,16	32
	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Гуляш из печени	120	21,01	6,61	6,23	192,92	95
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	13,98	55,86	280
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	39,79	30,39	122,17	930,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	71,34	59,26	205,97	1639,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	220	8,87	8,84	41,73	279,42	185
	Какао с молоком	250	6,05	6,45	26,38	191,65	274
	Бутерброд с яйцом и маслом	80	6,70	12,14	20,38	208,91	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,62	27,43	88,49	679,98	
ОБЕД	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	19,82	177,24	38
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,93	5,43	12,83	116,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	7,15	4,43	45,18	253,76	202
	Биточки рыбные	100	8,46	3,48	12,44	110,78	83
	Соус белый основной	30	0,19	0,45	1,34	9,28	227
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с молоком сгущенным	60	6,31	7,27	45,48	260,41	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	34,29	29,86	161,27	1036,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,91	57,29	249,76	1716,09	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	9,39	7,90	43,60	272,01	186
	Кофейный напиток на молоке	250	5,95	6,55	26,85	191,63	272
	Бутерброд с сыром и маслом	80	9,03	16,46	20,18	258,22	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,37	30,91	90,63	721,86	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	6,39	2,94	20,52	132,59	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,85	4,28	17,60	125,12	59
	Голубцы ленивые	300	15,87	11,43	25,89	265,35	116
	Сок натуральный	200	0,82	0,16	26,20	110	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
	Булочка с повидлом	60	5,09	5,74	48,49	241,38	260
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	34,00	24,91	148,72	924,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	58,37	55,82	239,35	1645,92	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	20,57	24,38	6,69	323,97	209
	Чай с сахаром	250	0,30	0,00	17,58	71,45	268
	Бутерброд с повидлом	80	3,18	1,20	37,38	158,14	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,05	25,58	61,65	553,56	
ОБЕД	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	3,57	6,16	18,33	139,98	11
	Солянка	250	3,87	5,45	11,35	111,1	67
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Котлеты рубленые из птицы	100	13,57	15,32	9,45	226,26	125
	Соус сметанный	30	0,52	0,92	2,35	19,54	224
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	879
Булочка сдобная	60	5,07	5,90	40,52	223,18	260	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	32,64	37,41	127,38	955,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	56,69	62,99	189,03	1509,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14980	588,63	594,70	2271,91	16483,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1498	58,86	59,47	227,19	1648,33	