

МОУ Кяппесельгская ОШ

Примерное десятидневное меню. /5-9

Утверждено
01.09.2025

Директор
Манаев



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая	250	10,4	9,4	45,3	158,8	225
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	7,4	11,1	10,6	225,7	64
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		640	21,4	21,3	94,7	527,2	
Обед	Борщ с картофелем	250	2,4	4,5	9,6	33	94
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	2,9	6,5	14	45,2	177
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		718	14,1	13,5	93,4	407,9	
Итого за день		1 358	35,5	34,8	188,1	935,1	

Рацион: Дети 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,9	11,6	22,5	291	279
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	22,4	406
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за Завтрак		530	29,1	13,9	68,8	514,4	
Обед	Салат из свёклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	22,4	28
	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,3	109	100
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,6	255,9	372
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	11,6	377
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Обед		940	36,2	35,7	115	736,1	
Итого за день		1 470	65,3	49,6	183,8	1250,5	

План диеты № 4		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7,5	31,4	112,8	213
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	3,8	20,2	7	73
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Итого за Завтрак	630	22,9	19,6	100,1	437,8	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,1	15,2	15
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	118
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10,3	6,4	34,7	349
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	82,5	380
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед	898	25,8	27,8	102,2	570,4		
Итого за день	1 528	48,7	47,4	202,3	1008,2		

		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Салат из свежих помидоров	90	0,9	5,6	3,2	12,6	17		
	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	224	259		
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	108,3	465		
Итого за Завтрак		560	20,7	18,8	83,7	497,9			
Обед									
	Салат из моркови	80	1	4,8	9	19,2	21		
	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93,3	98		
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433		
	Голубцы ленивые	90	9,9	11,2	3,6	21,6	333		
	Картофель отварной с луком	150	4	6,1	15,6	20	153		
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	487		
Итого за Обед		898	26,4	29,5	106,4	433,1			
Итого за день		1 458	47,1	48,3	190,1	931			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свёклы и моркови	80	1	4,9	5,8	25,6	27
	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26	14,4	330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Завтрак		500	18,9	19,6	81,7	271	
Обед	Салат витаминный	90	1,1	4,6	5	30,6	2
	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	42,8	127
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Кнели из птицы с рисом	90	10,4	9,3	4,9	18	371
	Макароны отварные с томатом	180	6,5	6,6	33,3	18,9	257
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за Обед		918	33,9	26,2	124,9	422,2	
Итого за день		1 418	52,8	45,8	206,6	693,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,7	10,3	35,5	270,2	234
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		630	17,4	15,7	74,6	475,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,9	2,8	13,6	18
	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	8,1	336
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,5	50,3	322,9	202
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за Обед		928	34,7	29,6	138,3	728,5	
Итого за день		1 558	52,1	45,3	212,9	1204,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты белокачанной	60	0,9	3,6	5	24	1
	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	30	347
	Картофель отварной с луком	140	3,7	5,7	14,6	18,7	153
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за Завтрак		510	18,2	16,7	68,7	260,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2,1	15,2	15
	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	119
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Птица в соусе с томатом	90	8,6	10	2	131,8	367
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	3,4	486
Итого за Обед		928	36,7	27,2	115,2	762,8	
Итого за день		1 438	54,9	43,9	183,9	1023,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,1	6,4	26,9	186	229
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	158	64
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за Завтрак		565	14,6	16,1	70,4	522,2	
Обед	Салат из свёклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	22,4	28
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10,3	6,4	34,7	349
	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5	7	20	95,2	176
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за Обед		938	28,2	28,9	117,3	581,8	
Итого за день		1 503	42,8	45	187,7	1104	

Рацион: Дети 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога запеченные	150	44,4	11,7	47,9	329,7	286
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	22,4	406
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,2	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	457
Итого за Завтрак		520	48,1	21,1	84,3	471,6	
Обед	Салат витаминный	80	1	4,1	4,4	27,2	2
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	95
	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,6	3	232,2	327
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	10,4	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
Итого за Обед		920	35,1	34,7	98,3	688	
Итого за день		1 440	83,2	55,8	182,6	1159,6	

Рацион: Дети 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,7	2,2	8,4	17
	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	20	375
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за Завтрак		580	24	17,4	72,4	304,2	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	80	0,8	4,8	2,5	25,6	5
	Суп с крупой и томатом	250	3,1	5,2	14,9	18,3	125
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	6,3	433
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,8	1,5	4,3	21,9	299
	Картофель отварной с маслом	180	5	9,3	18,5	17,1	152
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,8	575
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Итого за Обед	908	25,6	23,2	104,2	385,6	
Итого за день		1 488	49,6	40,6	176,6	689,8	

Итого за период						
Среднее значение за период	14 659	532	456,5	1914,6	9999,1	
		53,2	45,7	191,5	999,9	

Составил _____ Зав. производств

Утвердил _____