



Утверждаю

Директор МКОУ ЮСОШ

Гласаф О.С. Казакова

15.07.2022г.

Примерное десятидневное меню

Юргамышская средняя
общеобразовательная школа
с 5 по 11 класс
(12 лет и старше)
весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность. Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1 день	Неделя 1						
Завтрак	Суп молочн.рис.с с/м	250	6,125	6,925	22,8	177,85	54-18к-2020
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Груша	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
Итого за завтрак		610	15,045	13,035	75,68	490,85	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	9,57	5,04	5,19	68,4	54-11з-2020
	Суп из макаронных изделий на курином бульоне	200	6,45	3,475	23,125	149,5	54-7с-2020
	Плов с курицей	200	34	10,1	41,5	393,4	54-12сН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хН-2020
Итого за обед		850	51,54	30,55	142,295	944,1	
Итого за день		1460	66,585	43,590	217,975	1434,95	
День 2							
Завтрак	Макарон отварные с сыром	250	19,23	29,24	59,655	200,39	54-3г-2020
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	54-6з-2020
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб пшеничный	30	4,92	0,84	20,88	117	
Итого за завтрак		580	26,75	41,08	90,835	467,89	
Обед	Свежие огурцы в нарезке	100	1,13	6,19	4,79	79,1	54-2з-2020
	Рассольник со сметаной	250	5,925	7,8	17	161,725	54-3е-2020

	Жаркое по домашнему с говядиной	230	25,1	24,2	21,5	4,3,7	54-10м-2020
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,0	33,2	140	
Итого за обед		880	42,475	40,3	121,37	997,525	
Итого за день		1460	69,225	81,29	212,205	1465,415	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	250	22,882	21,39	21,362	168,477	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,66	127	54-2г-2020
	Яблоко	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб пшеничный	40	4,92	9,84	20,38	117	
Итого за завтрак		590	30,802	25	90,402	508,477	
Обед	Щи со сметаной и свежей капустой	250	5,775	7,575	7,12	120,075	54-1с-2020
	Свежие помидоры нарезке	100	1,13	6,19	4,72	79,1	54-3з-2020
	Курица отварная порционная	100	32,125	2,5	1,125	154,75	54-21м-2020
	Пюре картофельное	200	11,96	8,137	59,477	154,8	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,38	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,83	0,95	21,09	76	54-23гН-2020
Итого за обед		950	60,94	47,192	167,112	841,725	
Итого за день		1540	91,742	72,192	257,514	1350,202	
День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая кукурузная	250	12,107	11,07	48,627	348,1	54-2к-2020
	Сыр порционный	30	0,12	10,875	0,195	105,6	54-1з-2020
	Кисель из ягод	200	0	0	9,98	37,9	54-22хН-2020
	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	34,8	195	
Итого за завтрак		550	20,427	23,345	93,502	626,61	
Обед	Салат из белок.кап.с	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-8з-2020

	морковкой						
	Суп из рыбной консервы с крупой	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-12с-2020
	Каша пшённая рассыпчатая	200	7,196	8,87	35,398	257,98	54-12с-2020
	Печень говяжья по строго	100	11,43	15,75	2,51	197	54-18м-2020
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		850	40,201	31,965	135,633	981,13	
Итого за день		1400	60,628	55,31	229,135	1607,74	
День 5							
Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная с изюмом	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-11к-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гН-2020
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,4	34,8	185	
Итого за завтрак		670	20,5	16,9	106,2	663	
Обед	Салат из св. помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	54-5з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	4,515	5,91	27,21	172,13	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,248	13,075	47,087	272	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	12,555	16,738	8,66	236,03	54-2м-2020
	Чай с лимоном	200	0,3	0	67	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,38	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		950	35,718	43,713	147,467	1292,927	
Итого за день		1520	56,218	60,613	253,667	1955,927	
День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	2,8	2,5	24,6	127,8	54-21гН-

							2020
	Хлеб пшеничный	100	11,7	2	49,7	264	
Итого за завтрак		550	24,9	19	121,2	751,7	
Обед	Салат из белокач.кап. с морк.с ябл.с	100	11,62	7,08	5,19	69,25	54-9з-2020
	Борщ из св.кап.со смет..	250	5,875	7,625	12,625	142,77	54-9з-2020
	Макароны отварные	200	7,484	7,58	39,764	253,88	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	48,266	18,133	16,266	301,733	54-4м-2020
	Компот из кураги	200	4	0,1	15,7	66,9	54-2хН-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	145	
Итого за обед		960	57,305	48,358	143,625	1096,533	
Итого за день		1510	82,205	67,358	264,825	1848,233	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020
	Масло слив.порцион.	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гН-2020
	Хлеб пшеничный	80	8,2	1,4	34,8	195	
Итого за завтрак		550	13,11	19,57	73,84	514,5	
Обед	Свежие огурцы в нарезке	100	1,13	6,19	4,72	79,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с овощами и фрикадельками	250	5,3	4,14	12,36	108	54-5с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	27,83	54-6г-2020
	Рыба запеченная	100	18,206	17,514	7,939	263,52	54-9р-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	46,5	54-1соус-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,87	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,21	140	
	Кисель из ягод	200	0	0	9,98	37,9	54-22хН2020
Итого за обед		1000	41,206	38,264	142,139	107,032	
Итого за		1550	54,316	57,834	215,979	1584,82	

день							
День 3							
Завтрак	Каша мол. «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302	54-16к-2020
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб пшеничный	50	4,92	0,84	20,88	117	
Итого за завтрак		600	17,22	17,64	86,84	589,703	
Обед	Нарезка из св. помидор	100	1,26	7,08	19,53	145,09	54-3з-2020
	Суп с мак.изд.на курином бульоне	250	15,02	17,83	32,3	345,5	54-7с-2020
	Пюре гороховое	200	11,95	8,137	59,477	154,8	54-23г-2020
	Гедтели из говядины	100	18,562	20,086	27,805	90,419	54-16м-2020
	Чай с сахаром	200	1,9	5,6	10	99	54-2гН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		950	58812	60,573	203,192	1091,809	
Итого за день		1550	76,032	78,213	293,032	1681,512	
День 4							
Завтрак	Гворожная запеканка	250	22,882	21,390	21,362	168,477	54-1г-2020
	Кисель из ягод	200	0	0	9,98	37,9	54-23хН-2020
	Хлеб пшеничный	40	4,92	0,84	20,88	117	
	Чай	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
Итого за завтрак		590	28,402	22,830	66,922	493,677	
Обед	Салат из свежей моркови и чернослива	100	1,6	9,2	21,6	94,7	54-17з-2020
	Суп крестьянский с фасом	250	20,27	21,115	27,149	82,6	54-11-2020
	Грибная тушёная с фасом	230	27,4	28,6	16,6	433,7	54-10м-2020
	Компот из с/фрукт.	200	0,528	1	50,48	201,36	54-1хН-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,87	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед		880	59,918	52,785	169,909	1069,36	

Итого за день		1470	88,320	75,615	236,831	1566,037	
День 5							
Завтрак	Суп молочн. с макарон. изд.	250	8,25	11,25	25,8	233,8	54-19к-2020
	Булочка школьная	100	86,6	3,116	56,66	289,66	54-9в-2020
	Чай с сахаром	200	19	5,6	10	99	54-2г-2020
	Хлеб пшеничный	40	4,92	0,84	20,88	117	
	Итого за завтрак	590	23,73	20,806	113,34	739,46	
Обед	Салат из св.помидор и огурц	100	0,98	6,15	3,73	74,2	54-5з-2020
	Суп рыбный из свежей рыбы	250	2,225	7,475	11,925	154,8	54-16с-2020
	Пюре картоф.	200	5,7	8,066	56,44	218,933	54-11г-2020
	Биточки говяжьи	100	18,205	17,574	7,939	263,52	54-6м-2020
	Чай с лимоном	200	0	0	14,97	56,85	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,87	20,88	117	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1	33,2	140	
Итого за обед	850	44,23	67,96	149,084	1761,763		
Итого за день	1440	67,96	88,766	262,424	1761,763		