



Утверждаю
Директор МКОУ ЮСОШ

Ю.С. Казакова
24.08.2023

Примерное десятидневное меню

МКОУ Юргамышская средняя
общеобразовательная школа
с 5 по 11 класс
(от 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 с/фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 | 54-1хН-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 картофельныйс 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 |
| | Макаронны 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 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 | 54-2гН |
| Итого за обед | | 1000 | 41,206 | 38,264 | 142,139 | 107,032 | |
| Итого за день | | 1550 | 54,316 | 57,834 | 215,979 | 1584,82 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|--------------|
| 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.с курицей | 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 |
| | Гёфтели из говядины | 100 | 18,562 | 20,086 | 27,805 | 90,419 | 54-16м-2020 |
| | Кисель из ягод | 200 | 1,9 | 5,6 | 10 | 99 | 54-22хН2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 20,88 | 117 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 5,2 | 1 | 33,2 | 140 | |
| Итого за обед | | 950 | 58,812 | 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 | |
| | Банан | 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 рисом | 250 | 20,27 | 21,115 | 27,149 | 82,6 | 54-11-2020 |
| | Капуста тушёная с мясом | 230 | 27,4 | 28,6 | 16,6 | 433,7 | 54-10м-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,528 | 1 | 50,48 | 201,36 | 54-2хН-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 | |