



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1
И.А. Юркова

«01» сентября 2023г.

***Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации
питания льготных категорий обучающихся
5-11 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК***

Организация: МАОУ СОШ 1

Название меню: Меню 5-11 кл сентябрь-декабрь 2023 (корректировка)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.12.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	200	22,3	32,3	4,2	397,1
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с малиной	50	3,4	1	27,9	133,9
Итого за Завтрак		550	27,7	35,2	49,6	625,3
Обед						
348/1	33 Салат из свежих помидор с зеленью	100	1,1	6,9	4	82,1
	Суп-лапша с курицей	250	21,4	18,3	26,1	354,6
	15 Оленина, тушеная с картофелем	280	19,9	18,1	24,8	341,6
	7 Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
	110 Хлеб Витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	124,4
Итого за Обед		850	46,3	46,1	103,2	1012,9
Полдник						
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	200	0,4	0,3	23,3	97,2
5/12-2022	Ватрушка с брусникой	150	10	14,2	53,4	381,6
Итого за Полдник		350	10,4	14,5	76,7	478,8
Итого за день		1750	84,4	95,8	229,5	2117
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	6,8	31,9
	201 Запеканка из творога с рисом	200	28,8	18	30,9	401,2
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	9,3	83,9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3,4	1	27,9	133,9

	Итого за Завтрак	570	37	22,7	84,9	691,5
	Обед					
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2,3	7,4	3,8	91,1
	355 Солянка сборная мясная	250	10,6	11,5	8,2	178,9
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-олени	100	17,5	15,6	8,6	244,4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Обед	870	40,9	40,1	102,5	935,2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	1331 Кокроки с картофелем	150	10,9	17	61,4	442,8
	Итого за Полдник	350	11,1	17	67,8	469,6
	Итого за день	1790	89	79,8	255,2	2096,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6,8	7,9	37,8	249,4
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Булочка с клубникой	50	3,4	1	27,9	133,9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7
	Итого за Завтрак	600	19	16,2	82,9	552,9
	Обед					
	15 Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	3,1	2,5	41,2
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	250	5,7	7	10,8	128,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
	120 Фрикадельки рыбные	100	18,1	7,5	6,3	164,7
	1039 Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	1000	34,9	26,7	110	820,3
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0,2	0,1	2,9	13,5
	413 Пицца школьная	150	20,5	12,3	40,3	354

Итого за Полдник	350	20,7	12,4	43,2	367,5
Итого за день	1950	74,6	55,3	236,1	1740,7

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	28,4	4,6	348,1
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	570	24,5	31,1	48,3	569,7

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21,4	18,6	21,1	337,2
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4
24/03-2023	Оленина тушенная со сладким перцем	100	15,5	13,7	4,8	204,5
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	850	48,6	49,5	109,1	1076,7

Полдник

54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	4,8	20,6
284	Булочка "Российская"	150	10,9	11,5	64,6	405,4
	Итого за Полдник	350	11,1	11,6	69,4	426
	Итого за день	1770	84,2	92,2	226,8	2072,4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	15,1	20,5	340
54-10соус	Соус из кураги	20	0,1	0	11,9	48,2
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	37,9	19,6	78,5	642

Обед

54-30з	Винегрет с сельдью	100	5,3	13,2	6,7	167,1
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5,9	4,7	16,7	132,9
54-6г	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17,8	10,9	4	185,1
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Обед	890	37,7	35,9	106,5	901,2
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,8	24,6	295,2
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый	200	1,1	0,1	22,2	94,8
	Итого за Полдник	350	30,6	8,9	46,8	390
	Итого за день	1790	106,2	64,4	231,8	1933,2

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Булочка с малиной	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	20	15,3	95,8	600,7

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
	5 Суп картофельный с мясом	250	5,4	5,4	13,7	124,7
1292	Пельмени	280	21,7	32,8	28,7	496,8
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
	110 Хлеб витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	124,4
	Итого за Обед	850	33,3	52	81,4	927,2

Полдник

54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	4,8	20,6
413	Пицца школьная	150	20,5	12,3	40,3	354
	Итого за Полдник	350	20,7	12,4	45,1	374,6
	Итого за день	1750	74	79,7	222,3	1902,5

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	250	10,3	15,2	41,1	342,1
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	600	16,2	17,9	84,8	563,7

Обед

15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12,8	12,2	8,5	195,3
308	Уха по-королевски с фрикадельками	250	15,9	6,6	21,7	209,8
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	180	3,4	5	26,6	165,2
24.03.2023	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	100	12,5	9,8	12,9	189,3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Обед	850	47,9	34,4	116,7	968,4

Полдник

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
5/12	Ватрушка с творогом	150	21	16,5	54,5	450,4
	Итого за Полдник	350	21,2	16,6	64,4	492
	Итого за день	1800	85,3	68,9	265,9	2024,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	19,1	7,8	267,5
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7
Пром.	Булочка с клубникой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	600	27,1	26,2	50,7	546,6

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5,2	3,8	65,7
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6,4	6,8	17,9	158,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14,8	7,4	10,3	166,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	890	34,6	26,8	124,6	878,4

Полдник

54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
593	Булочка классическая	150	12,7	4,6	75,7	395,5
	Итого за Полдник	350	12,8	4,7	83,5	428,2
	Итого за день	1840	74,5	57,7	258,8	1853,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-25.1к-2020(Ш)	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	250	7,8	8,3	43,9	281,1
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	600	16,3	14	92,2	559,3

Обед

62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4,1	15,9	13	211,9
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6,3	9	16,6	173,1
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4
	6 Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50	150	16,3	25	17	358,3
	7 Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	880	35,9	55,5	114,1	1100,8

	Полдник					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	9,5	10,9	56,4	361,8
	Итого за Полдник	350	10,1	11,1	71,5	427,2

	Итого за день	1830	62,3	80,6	277,8	2087,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	30	0,2	0	21,6	86,9
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,8	28,8	407
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,1	17,6
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	560	44,7	16,2	101,5	731,4
	Обед					
1458/2	Салат из печени с соленым огурцом	100	17,6	9,6	7,3	185,9
	3 Суп Волна с мясом	250	7,4	7,3	10,4	137,2
205/2	Рис пикантный	180	4,1	3,1	30,9	168,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	850	51,9	25	97,9	824,6
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0,2	0,1	2,9	13,5
413	Пицца школьная	150	20,5	12,3	40,3	354
	Итого за Полдник	350	20,7	12,4	43,2	367,5
	Итого за день	1760	117,3	53,6	242,6	1923,5

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	В рет.эк	С мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Средние п	575	27,04	21,44	76,92	608,31	0,26	0,62	0	1,16	20,2		480,74	0	431,62	86,08	463,2	4	68,98	38,2	125,17
Средние п	878	41,2	39,2	106,6	944,57	0,53	0,85	0	117,39	48,12		1260,57	0	319,04	149,26	510,59	8,59	98,33	19,86	174,21
Средние п	350	16,94	12,16	61,16	422,14	0,2	0,25	0	0,31	12,86		230,31	0	163,96	29	178,38	2,24	28,12	12,05	32,46
Средние п	1803	85,2	72,8	244,7	1975	1	1,7	0	118,9	81,2		1971,6	0	914,6	264,3	1152,2	14,8	195,4	70,1	331,8