



ОШ №1

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



## Меню 5-11 кл 2023 осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10.5	42	308.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>16.2</b>	<b>91.2</b>	<b>590.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.54	
	<b>Обед</b>					
64-1салат-2022	Салат овощной со сладким перцем и зеленью	100	1.5	10.1	4.3	114.1
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	9	8.2	17	178.3
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37</b>	<b>54.1</b>	<b>106.4</b>	<b>1061.6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.46	2.88	
	<b>Полдник</b>					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	200	0.4	0.3	23.3	97.2
5/12	Ватрушка с брусникой	150	10	14.2	53.4	381.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>14.5</b>	<b>76.7</b>	<b>478.8</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.39	7.38	
	<b>Итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>67.5</b>	<b>84.8</b>	<b>274.3</b>	<b>2130.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	200	22.3	32.3	4.2	397.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30.4</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>654</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	1.64	
	<b>Обед</b>					
103	Винегрет с зелёным горошком	100	1.4	7.7	6.6	101.4
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-оленина)	100	17.5	15.6	8.6	244.4
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41</b>	<b>40.7</b>	<b>94.7</b>	<b>908.7</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.31	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.1</b>	<b>17</b>	<b>67.8</b>	<b>469.6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	6.11	
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>82.5</b>	<b>94.7</b>	<b>212.5</b>	<b>2032.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	220	16.5	8.1	19.5	217
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25.8</b>	<b>13.6</b>	<b>80.5</b>	<b>546.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.12	
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
64-1 суп-2022	Борщ "Белорусский" с фасолью	250	9.3	9.6	19.7	202.9
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
120	Фрикадельки рыбные	100	18.1	7.5	6.3	164.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>36.7</b>	<b>28.2</b>	<b>108.8</b>	<b>836.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.96	
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	150	20.6	14	40.5	370.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>14.1</b>	<b>43.4</b>	<b>383.9</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.09	
	<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>83.3</b>	<b>55.9</b>	<b>232.7</b>	<b>1766.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.3	8.6	41.1	271.1

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Булочка с грушей	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16.3</b>	<b>14.1</b>	<b>89.5</b>	<b>550</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	5.49	
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
321к	Куриные шашлычки	100	27.3	2.5	0.6	134.5
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>59.3</b>	<b>34.9</b>	<b>92.1</b>	<b>920.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	1.55	
	<b>Полдник</b>					
284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.9</b>	<b>11.7</b>	<b>84.8</b>	<b>492</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	7.13	
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>87.5</b>	<b>60.7</b>	<b>266.4</b>	<b>1962.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
18/11творог-2022	Банановая запеканка	230	24.8	6.5	40.5	320
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32.5</b>	<b>11.4</b>	<b>88.4</b>	<b>585.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.72	
	<b>Обед</b>					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
204-с-2022	Сок Виноградный 0,200 гр	200	0.6	0.4	32.6	136.4
308	Уха по-королевски с фрикадельками	250	15.9	6.6	21.7	209.8
205/2	Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>45.3</b>	<b>37.5</b>	<b>120.9</b>	<b>1001.9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.67	
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29.5	9	24.6	297.1
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>30.1</b>	<b>9.2</b>	<b>54.1</b>	<b>419.6</b>



	Рекомендуемая величина	9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.31	1.8	
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>107.9</b>	<b>58.1</b>	<b>263.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	240	12.6	11.5	45.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6
Пром.	Булочка с малиной	50	3.4	1	27.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19</b>	<b>14.4</b>	<b>101.4</b>
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.76	5.34	
	<b>Обед</b>				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	14.9	6.7	40.9
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3.5	8.5	26.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.4	13.4
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>44.1</b>	<b>33.8</b>	<b>128.6</b>
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.77	2.92	
	<b>Полдник</b>				
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8
413	Пицца школьная	150	20.6	14	40.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>14.1</b>	<b>45.3</b>
	Рекомендуемая величина	9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.68	2.18	
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>83.9</b>	<b>62.3</b>	<b>275.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1
54-1т-2022	Запеканка из творога	200	38.8	15.1	24.6
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>47.8</b>	<b>20.6</b>	<b>71.2</b>
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.43	1.49	
	<b>Обед</b>				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	7.3	6.9	19
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1
831/1	Сердце в соусе	100	16	10	3.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8

	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39.3</b>	<b>26.1</b>	<b>114.9</b>	<b>852</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.92	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>21.2</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>492</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.04	
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>108.3</b>	<b>63.3</b>	<b>250.5</b>	<b>2005</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16.1	19.1	7.8	267.5
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	9.3	83.9
Пром.	Булочка с клубникой	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27.5</b>	<b>26.6</b>	<b>51.6</b>	<b>555</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	1.88	
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	100	1.1	6.9	4	82.1
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	8	7.8	17.9	173.7
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	21.6	54	496.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34.7</b>	<b>36.8</b>	<b>120.2</b>	<b>950.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.46	
	<b>Полдник</b>					
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
593	Булочка классическая	150	12.7	4.6	75.7	395.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13.3</b>	<b>4.8</b>	<b>105.2</b>	<b>518</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	7.91	
	<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>75.5</b>	<b>68.2</b>	<b>277</b>	<b>2023.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	220	5.9	7.1	30.3	209.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Булочка с грушей	100	6.7	2	55.9	267.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14.6</b>	<b>11</b>	<b>103.7</b>	<b>571</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	7.1	
	<b>Обед</b>					



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	8.9	12	16.6	210.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
4/1	Котлеты или биточки из говядины и оленины	100	18.1	15.2	16.1	274.1
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>39.2</b>	<b>51</b>	<b>104.1</b>	<b>1033.6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	2.66	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>11.1</b>	<b>71.5</b>	<b>427.2</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	7.08	
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>63.9</b>	<b>73.1</b>	<b>279.3</b>	<b>2031.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1.4	0.4	19.1	86
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
Пром.	Булочка с абрикосом	60	4	1.2	33.5	160.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16.3</b>	<b>14.6</b>	<b>93.1</b>	<b>569.2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	5.71	
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0.9	0.2	8.1	37.8
204-с-2022	Сок Виноградный 0,200 гр	200	0.6	0.4	32.6	136.4
3	Суп Волна с мясом	250	7.4	7.3	10.4	137.2
54-6г	Рис отварной	180	4.3	6.5	43.7	250.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>33.3</b>	<b>27.5</b>	<b>136.5</b>	<b>927.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	4.1	
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413	Пицца школьная	150	20.6	14	40.5	370.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>14.1</b>	<b>43.4</b>	<b>383.9</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.09	
	<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>70.4</b>	<b>56.2</b>	<b>273</b>	<b>1880.3</b>



<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	591	25.03	17.95	82.06	589.25
Средние показатели за Обед	923	40.99	37.06	112.72	948.74
Средние показатели за Полдник	350	17.05	12.72	65.66	445.6

