


Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с.Знаменское

 /Коширец И.В./

« 14 » Июля 2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания детей  
возрастная категория: с 11 лет до 17 лет  
МБОУСОШ с. Знаменское

	Наименование пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет

### 1 день

#### Завтрак:

1	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	12,8	16,55	81,53	525,4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

#### Обед:

1	Салат из свеклы	100	2,15	7,64	14,25	113,03	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33,0	2,2	14,5
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	2,32	7,61	12,06	125,0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Горох	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Гуляш	100	52,06	52,06	2,77	693,37	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

### 2 день

#### Завтрак:

1	Сыр	20	10,5	16,5	0,00	190,5	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

#### обед:

1	Салат из свежей капусты	100	0,99	4,7	20,18	129,6	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,00	23,50	1,95
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,4	0,12	0,14	45,56	103,	42,1	1,18

								3				59	9	
4	Биточки	80	52,06	52,06	2,77	693,37	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
5	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

### 3 день

#### Завтрак:

1	Вермишель молочная жидкая	250	12,8	16,55	81,53	525,4	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

#### обед:

1	Салат из свеклы отварной	100	2,15	7,64	14,25	113,03	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Уха	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Рис отварной	180	10,48	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
4	Тефтели	80	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	50	13,5	3,3	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

### 4 день

#### Завтрак:

1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

#### обед:

1	Салат из свежей капусты	100	2,05	7,84	11,04	117,98	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
2	Суп гороховый на курином бульоне	300	2,81	4,67	16,33	118,5	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Плов из птицы	200	35,43	43,17	39,10	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4

### 5 день

#### Завтрак:

1	Каша молочная пшеничная	250	9,07	9,84	43,02	297,46	0,16	2,60	0,16	0,32	252,85	270,52	48,55	160
2	Чай	200	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

**обед:**

1	Суп рисовый с мясом	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
2	Макароны отварные с сахаром и маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
3	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
4	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

**6 день**

**Завтрак:**

1	Каша манная молочная	250	18,33	19,83	82,48	577,8	0,15	0,34	0,084	0	144,2	144	32,30	1,42
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

**Обед:**

1	Салат из моркови	100	1,71	15,12	15,57	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи из свежей капусты	300	4,15	4,02	23,33	147,32	0,12	11	0,044	0	20,05	77,75	29,3	1,26
3	Гречка отварная	200	10,48	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
4	Котлета запеченная	80	25,55	31,58	5,13	403,8	0,05	3,500	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

**7 день**

**Завтрак:**

1	Сыр	20	1,39	1,77	0,00	21,84	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

**обед:**

1	Салат из свеклы отварной	100	2,15	7,64	14,25	113,03	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97

3	Рис отварной	200	3,89	5,09	40,28	225,18	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
4	Рыба, запеченная с овощами	80	10,48	12,75	25,18	257,43	5,58	2,09	0,15	35,16	177,56	34,86	0,86	5,58
5	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4

**8 день**

**Завтрак:**

1	Каша молочная «Дружба»	250	7,42	9,10	27,94	27,94	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

**обед:**

1	Винегрет	100	1,71	15,12	15,57	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
2	Суп гороховый на курином бульоне	300	2,81	4,67	16,33	118,5	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Гуляш	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

**9 день**

**Завтрак:**

1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

**обед:**

1	Пельмени отварные	300	2,32	7,61	12,06	125,0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
2	2)Рагу из овощей	250	2,72	10,88	16,51	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
3	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
4	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

10 день

Завтрак:

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	117,5	0,4	24,6	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет овощной	100	1,71	15,12	15,57	205,2	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи на курином бульоне	300	2,32	7,61	12,06	125,0	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Плов из птицы	200	35,43	43,17	39,10	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,02	1,4
5	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	87	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с.Знаменское

\_\_\_\_\_/Коширец И.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Примерное цикличное десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания детей  
возрастная категория: с 11 лет до 17 лет  
МБОУСОШ с. Знаменское