



Директор школы **Артюхова Н.И.**

Приказ № **01** от **01** сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню
МБОУ Орменская СОШ им. поэта
Н.И. Денисова

2024-2025 учебный год

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 до 17 лет

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	7	8	46	218	679
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		10	13	80	391	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	250	8	6	17	173	104
Макароны отварные	200	8	6	10	236	688
Курица отварная	80	21	14	0	150	637
Кисель	200	0	0	33	132	874
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		41	27	81	799	
Завтрак + обед		51	40	161	1190	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная	200	6	8	20	186	390
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		9	13	54	359	
ОБЕД						
Винегрет	100	1	3	5	143	7
Щи	250	6	6	14	88	187
Картофельное пюре	200	4	6	28	252	694
Рыба тушеная с овощами	75	18	10	9	84	486
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		33	26	101	816	
Завтрак + обед		42	39	155	1175	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	200	8	7	23	113	93
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		11	12	57	286	
ОБЕД						
Салат из капусты	90	1	3	5	143	7
Борщ	250	8	5	11	135	170
Жаркое по домашнему	200	4	10	27	250	436
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		17	19	87	777	
Завтрак + обед		28	31	144	1063	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с сахаром	100	7	11	38	280	1008
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Итого:		7	11	52	338	
ОБЕД						
Салат из капусты	90	1	3	5	143	
Суп с крупой	250	3	3	17	101	200
Каша рисовая	200	7	8	46	200	679
Котлета	60	19	18	3	144	
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		34	35	116	837	
Завтрак + обед		41	46	168	1175	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с сахаром	200	7	8	46	366	679
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		10	13	80	539	
ОБЕД						
Салат из свеклы	100	2	6	8	94	8
Суп картофельный с фрикадельками	250	7	6	17	173	104
Каша гречневая	200	7	8	46	404	679
Котлета	60	19	18	3	144	286
Кисель	200	0	0	33	132	874
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		39	39	128	1055	
Завтрак + обед		49	52	208	1594	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная	200	6	10	25	238	302
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	943
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		9	15	59	411	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	3	3	17	121	201
Плов с мясом кур	210	37	45	41	358	124
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		46	55	111	728	
Завтрак + обед		55	60	170	1139	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Номер рецепту
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	7	8	46	218	679
Какао с молоком	200	3	4	25	190	959
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		13	17	91	523	
ОБЕД						
Салат из капусты	100	1	3	5	143	7
Борщ	250	2	5	125	106	170
Картофельное пюре	200	5	6	27	252	694
Рыба тушеная с овощами	75	18	10	8	84	486
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		30	25	210	834	
Завтрак + обед		43	42	301	1357	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	200	8	7	23	113	93
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	959
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		11	12	57	286	
ОБЕД						
Щи	250	6	7	14	88	170
Каша рисовая	200	7	8	46	326	679
Гуляш	100	26	4	8	103	423
Кисель	200	0	0	33	132	874
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		43	20	122	757	
Завтрак + обед		54	32	179	1043	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная	200	6	6	20	186	390
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	959
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		9	11	54	359	
ОБЕД						
Суп гороховый	250	3	4	14	163	175
Макароны отварные	200	8	6	10	236	679
Котлета	60	19	18	3	144	286
Компот	200	0	0	24	141	859
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		34	29	72	792	
Завтрак + обед		43	40	126	1151	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Номер рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	19	28	3	200	210
Чай с сахаром	200	0	0	14	58	959
Бутерброд с маслом	20/5	3	5	20	115	1
Итого:		22	33	37	373	
ОБЕД						
Винегрет	100	1	3	5	143	7
Борщ	250	2	5	125	106	170
Картофельное пюре	200	5	6	27	252	694
Курица отварная	80	21	14	0	150	688
Кисель	200	0	0	33	132	874
Хлеб ржаной	50	4	1	21	108	
Итого:		33	29	172	891	
Завтрак + обед		55	62	209	1264	
Итого за 10 дней		461	450	1821	12151	
Среднее за 1 день		46,1	45	182,1	1215,1	