

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 25

И.И. Буричева

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безружкова Ольга Владимировна

О.В. Безружкова

2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2024 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Пытжные категории дети тжс, инвалиды, овз, маломощие, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак								
		Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
2 день	Завтрак								
		Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
		Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,000</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
3 день	Завтрак								
		Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
4 день	Завтрак								
		Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
5 день	Завтрак								
		Макаронны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,000</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
6 день	Завтрак								
		Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
7 день	Завтрак								
	Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279	



8 день	Чай с сахаром	Г	200	0,200	0,100	9,30						
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,200	38,000					
	<b>Итого завтрак:</b>	Г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>52,400</b>					
	Омлет натуральный											
	Какао с молоком	Г	100	8,670	13,330	2,13						
	Батон нарезной	Г	200	3,300	2,900	13,800	164,000					
	<b>Итого завтрак:</b>	Г	<b>20</b>	<b>1,500</b>	<b>0,580</b>	<b>10,290</b>	<b>94,000</b>					
	<b>Завтрак</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,200</b>	<b>52,400</b>					
	Макаронны отварные с сыром	Г	140	8,28	7,08	21,80	<b>310,400</b>					
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800	2,500	13,602	276,710					
9 день	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	88,000					
	<b>Итого завтрак:</b>	Г	<b>360,000</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>52,400</b>					
	<b>Завтрак</b>					<b>0</b>	<b>417,110</b>					
	Каша рисовая вязкая	Г	150	4,330	4,750	27,000						
	Чай с лимоном	Г	200	0,300	0,100	9,5000	173,690					
10 день	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	40,000					
	<b>Итого завтрак:</b>	Г	<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>52,400</b>					
	<b>Завтрак</b>					<b>0</b>	<b>266,090</b>					

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 день	Обед	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148		
			г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129		
		Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321		
		Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385		
		Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>30,760</b>	<b>27,610</b>	<b>86,310</b>	<b>718,400</b>			
		2 день	Обед	Салат из свежих отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
				Суп гороховый	г	200	6,560	6,640	12,160	134,960	127
				Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
				Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (яблом)	г			200	0,60	0,00	9,70	40,000	494		
Хлеб ржано-пшеничный	г			30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>			<b>760</b>	<b>39,59</b>	<b>28,78</b>	<b>91,94</b>	<b>782,660</b>			
3 день	Обед			Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
				Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
				Шницель из курницы	г	90	18	16,2	10,000	256	372
				Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
		Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>33,29</b>	<b>30,390</b>	<b>82,430</b>	<b>737,800</b>			





9 день	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,530</b>	<b>26,220</b>	<b>74,420</b>	<b>649,500</b>		
	<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокочанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
	Суп фасолевый	г	200	3,920	4,280	16,120	118,640	130	
	Котлета "Школьная"	г	90	13,770	9,900	11,970	191,700	347	
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385	
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>26,340</b>	<b>24,150</b>	<b>112,560</b>	<b>776,740</b>			
10 день	<b>Обед</b>								
	Овоши натуральные (отруби свежие)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299	
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152	
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>34,480</b>	<b>20,200</b>	<b>55,640</b>	<b>652,660</b>			