

Утвержден:  
Директор МБОУ «Искринская

— **Н.Л.Кожаева**  
**28.04.2025 г.**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ  
С 11 до 18 лет I смена сезон: летний период**

№ рецептуры1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
		<b>580</b>	<b>16,2</b>	<b>16,6</b>	<b>74,6</b>	<b>512,1</b>
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>33,46</b>	<b>16,64</b>	<b>102,68</b>	<b>694,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,8	11,2	65,2
54-23 СБР2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		<b>520</b>	<b>37,7</b>	<b>16,1</b>	<b>70,7</b>	<b>576,1</b>
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>25,6</b>	<b>99,1</b>	<b>744,2</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-16к	Каша вязкая молочная Дружба	200	5	6,8	24,1	168,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Джем из абрикосов	20	0,2	0	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	вафля	35,0	5,1	4,3	16,2	85,5
		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>15</b>	<b>89,3</b>	<b>520,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: огрец)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>23,7</b>	<b>86,6</b>	<b>691,8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	7,4	48,7	204,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
53-19з	Масло сливочное	15	3,2	10,4	0,2	130,1
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		<b>580</b>	<b>12,6</b>	<b>18,7</b>	<b>89,2</b>	<b>520,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>35,9</b>	<b>27,6</b>	<b>115,9</b>	<b>855,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	шоколадная конфета	30,0	2,5	3,0	22,4	102,4
		<b>505,0</b>	<b>18,0</b>	<b>17,1</b>	<b>102,3</b>	<b>611,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>33,1</b>	<b>18,7</b>	<b>100,2</b>	<b>709,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	220	11,5	9,9	41,9	304,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		<b>570</b>	<b>20,1</b>	<b>15,6</b>	<b>76,7</b>	<b>529,2</b>
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	29,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>26,8</b>	<b>21,2</b>	<b>92,4</b>	<b>665,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	17,2	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>12,8</b>	<b>29,4</b>	<b>74,7</b>	<b>524,5</b>
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,4</b>	<b>111,7</b>	<b>740,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	225	9,13	11,1	42	302,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,43</b>	<b>20,4</b>	<b>82,28</b>	<b>592,1</b>
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>30,1</b>	<b>28,8</b>	<b>93,4</b>	<b>741,4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,8	0,2	10,4	50,4
54-11г	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		<b>650</b>	<b>26,86</b>	<b>9,84</b>	<b>78,1</b>	<b>509</b>
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,4</b>	<b>19,1</b>	<b>102,4</b>	<b>711,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-27к-2020	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,3	5,7	25,3	204,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	8,9	0,0	107,5
54-9в-2020	Булочка школьная	70	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,9</b>	<b>71,8</b>	<b>584,8</b>
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>33,6</b>	<b>25,6</b>	<b>82,1</b>	<b>694</b>
	<b>Средние показатели завтрак</b>	<b>5430,0</b>	<b>205,3</b>	<b>178,6</b>	<b>809,7</b>	<b>5479,6</b>
		543	20,529	17,864	80,968	547,96
Средние показатели за Обед		7900	319,76	225,34	986,48	7249,5
Средние показатели за период		790	31,976	22,534	98,648	724,95