

«Утверждаю»

Директор школы: _____ А.П.Гуркин

« 30 » 08 20 24 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся 5-11 классы
МОУ «Чернавская школа»
2024-2025 учебный год**

1 неделя

Прием пищи	№ рец.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
Завтрак	29	Икра кабачковая	100	21	Салат из солен. огурца и зеленого горошка	100	36	Салат морковный с чесноком	100	45	Салат из свежей капусты	100	65	Салат из отварной свеклы с чесноком	100
	31	Макароны отварные	180	22	Плов	200	8	Овощное рагу гуляш из свинины	180 80	47	Картофельное пюре	180	71	Рис отварной	180
	32	Тефтели мясные	100		-					32	Рыбные котлеты	100		Подлива из куриного мяса	50
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	11	Компот из с/ф	200	27	Кофейный напиток	200	13	Какао	200	24	Чай	200	21	Чай с молоком	200

2 неделя

Прием пищи	№ рец.	6 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	7 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	8 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец.	9 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец.	10 день пятница	Вых. блюд в гр.
Завтрак	45	Салат из свежей капусты	100	20	Салат свекольный с соленым огурцом	100	36	Салат морковный с чесноком	100	80	Салат « Пестрый »	100	65	Салат свекольный с чесноком	100
	47	Картофельное пюре	200	38	Гречка	150	8	Овощное рагу с мясом	230	71	Рис	180	31	Макароны	180
	242	Рыба тушеная с овощами	100	74	Гуляш с мясом	100		-		32	Котлета мясная	100	9	Гуляш из свинины	80
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	24	Чай	200	13	Какао	200	11	Кисель	200	27	Кофейный напиток	200	21	Чай с молоком	200

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
29	Икра кабачковая	100	100	100	1,2	5,04	5,16	73,2	
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
32	Тефтели мясные			100					
	Грудка куриная	70	63		166,6	12,74	12,88	0	1,26
	Мясо говядина	20	18		43,6	3,72	3,2	0	0
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,08	19,25	20,50	9,63	2,39
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
11	Компот из сухофруктов			200					
	Сухофрукты	11	11		21,75	0,25	0,11	6,49	0,22
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				73,62	0,25	0,011	19,47	0,22
	Итого				687,58	31,29	29,49	160,09	2,61

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
21	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом			100					
	Огурец соленый	50	50		6,50	0,40	0,05	0,85	2,50
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Зеленый горошек	40	39		16,0	1,24	0,08	2,60	4,0
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				53,57	1,78	3,14	4,27	7,5
22	Плов			200					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Рис	49	49		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло растительное	5	5		44,95	0	4,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Чеснок	2	2		2,98	0,13	0,01	0,60	0,2
	Всего				375,5	20,68	19,94	39,47	2,5
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				669,94	30,69	30,69	81,41	12,21

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Угледо ды	
ЗАВТРАК									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	90	78		31,50	1,17	0,09	6,21	4,50
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				62,96	1,37	3,10	7,10	4,80
8	Овощное рагу			200					
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,5
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
9	Гуляш из свинины	80/30	80/30		339,90	11,70	31,01	3,18	1,01
	Всего				471,35	16,845	36,305	18,145	118,01
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
13	Какао			200					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				783,85	27,145	45,895	63,225	125,02

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углев од ы	
ЗАВТРАК									
45	Салат из свежей капусты			100		Белки	Жиры	Углев	
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Картофельное пюре			180					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				197,49	5,184	4,23	34,52	40,52
32	Котлета рыбная			100					
	Рыба (минтай)	120	98		32,4	19,08	1,08	0	0,6
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	0,26
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				126,38	22,02	5,57	12,10	2,99
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
	Итого				533,29	32,57	13,53	84,5	90,01

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
65	Салат из отварной свеклы с чесноком			100					
	Свекла	90	76		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
71	Рис отварной			180					
	Рис	54	53		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				189,05	3,46	3,35	36,31	-
70	Подлива с мясом			100					
	Куриная грудка (курица)	70	62,5		119	12,74	12,88	0	1,26
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				199,16	14,66	16,07	10,72	6,91
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				656,34	25,87	26,33	90,22	17,51

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
45	Салат из свежей капусты			100		Белки	Жиры	Углев	
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Картофельное пюре			180					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				197,49	5,184	4,23	34,52	40,52
242	Рыба тушеная с овощами			100					
	Рыба (минтай)	110	97		79,2	17,49	0,99	0	0,55
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Морковь	10	8		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				104,78	17,76	3,01	1,51	2,05
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
	Итого				511,69	28,32	10,97	73,91	89,07

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
20	Салат свекольный с соленым огурцом			100					
	Соленый огурец	40	38		5,20	0,32	0,04	0,68	2,0
	Свекла	50	46		21,0	0,75	0,05	4,40	5,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				44,18	1,07	2,08	5,08	7,0
38	Каша гречневая			180					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Масло сливочное	4	4		12,94	0,016	1,43	0,73	-
	Соль				0	0	0	0	0
	Всего				179,26	6,83	3,21	31,57	-
74	Гуляш с мясом			100					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				276,36	18,66	17,59	10,72	5,65
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
13	Какао			200					
	Какао-порошо к	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				749,34	35,49	29,37	85,35	14,86

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	95	88		33,25	1,24	0,10	6,56	4,75
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				64,71	1,44	3,12	7,45	5,05
8	Овощное рагу с мясом			230					
	Куриная грудка (курица)	90	82,50		214,20	16,38	16,56	0	1,62
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,50
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				345,65	21,53	21,86	14,97	118,62
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
5	Кисель			200					
	Кисель-концентрат	20	20		-	-	-	-	
	Сахар	10	10		39,9	0	0	9,99	
	ВСЕГО				39,9	0	0	9,99	
	Итого				537,26	26,27	25,58	49,11	123,67

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
80	Салат « Пестрый »			60					
	Соленый огурец	70	65,8		7,8	0,48	0,06	1,02	3,0
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				29,88	0,62	2,07	1,84	4,0
71	Рис отварной			180					
	Рис	56	55		186,48	3,92	0,56	41,44	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				212,36	3,95	3,42	41,49	-
32	Котлета мясная			100					
	Грудка куриная (курица)	50	42,5		119,0	9,1	9,2	0	0,9
	Говядина	40	37		87,2	7,44	6,4	0	-
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,18	19,47	17,10	12,09	3,03
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный на питок			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				783,29	32,27	28,63	93,09	9,24

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
65	Салат свекольный с чесноком			100					
	Свекла	90	84		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
9	Гуляш из свинины	80/30	80/30		339,90	11,70	31,01	3,18	1,01
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				833,71	26,2	41,74	87,47	11,61