

Утверждаю:

Директор МБОУ Вязовская СОШ

Мишиева О.В.

«30» августа 2024 г.



Десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
от 12 до 18 лет  
на 2024-2025 учебный год

## МБОУ Вязовская СОШ обед(КОПИЯ)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                 | Название блюда                              | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность |
|-----------------------------|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                             |                                             | г.         | г.          | г.          | г.           | ккал         |
| <b>Неделя 1 Понедельник</b> |                                             |            |             |             |              |              |
| <b>Обед</b>                 |                                             |            |             |             |              |              |
| 54-13з                      | Салат из свеклы отварной                    | 80         | 1.1         | 3.6         | 6.1          | 60.9         |
| 54-11с                      | Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая) | 200        | 5           | 5.8         | 11.3         | 116.9        |
| 54-4г                       | Каша гречневая рассыпчатая                  | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-25м                      | Курица тушеная с морковью                   | 150        | 21.2        | 8.7         | 6.7          | 189.5        |
| 54-22хн                     | Кисель из вишни                             | 200        | 0.2         | 0           | 12.9         | 52.9         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                             | <b>890</b> | <b>42.8</b> | <b>27.2</b> | <b>109.7</b> | <b>853.3</b> |
| <b>Итого за день</b>        |                                             | <b>890</b> | <b>42.8</b> | <b>27.2</b> | <b>109.7</b> | <b>853.3</b> |
| <b>Неделя 1 Вторник</b>     |                                             |            |             |             |              |              |
| <b>Обед</b>                 |                                             |            |             |             |              |              |
| 54-2з                       | Огурец в нарезке                            | 80         | 0.6         | 0.1         | 2            | 11.3         |
| 54-2с                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 200        | 4.7         | 5.7         | 10.1         | 110.4        |
| 54-12м                      | Плов с курицей                              | 250        | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3        |
| 54-34хн                     | Компот из яблок с лимоном                   | 200        | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                             | <b>790</b> | <b>43.8</b> | <b>16.7</b> | <b>89.4</b>  | <b>683.2</b> |
| <b>Итого за день</b>        |                                             | <b>790</b> | <b>43.8</b> | <b>16.7</b> | <b>89.4</b>  | <b>683.2</b> |
| <b>Неделя 1 Среда</b>       |                                             |            |             |             |              |              |
| <b>Обед</b>                 |                                             |            |             |             |              |              |
| 54-3з                       | Помидор в нарезке                           | 80         | 0.9         | 0.2         | 3            | 17.1         |
| 54-12с                      | Суп с рыбными консервами (горбуша)          | 200        | 7.9         | 3.8         | 12.4         | 115.7        |
| 54-1г                       | Макаронные изделия отварные                 | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-23м                      | Биточек из курицы                           | 100        | 19.1        | 4.3         | 13.4         | 168.6        |
| 54-3соус                    | Соус красный основной                       | 30         | 1           | 0.7         | 2.7          | 21.2         |
| 54-1хн                      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                             | <b>870</b> | <b>40.8</b> | <b>16.2</b> | <b>119.8</b> | <b>787.5</b> |
| <b>Итого за день</b>        |                                             | <b>870</b> | <b>40.8</b> | <b>16.2</b> | <b>119.8</b> | <b>787.5</b> |
| <b>Неделя 1 Четверг</b>     |                                             |            |             |             |              |              |
| <b>Обед</b>                 |                                             |            |             |             |              |              |
| 54-7з                       | Салат из белокочанной капусты               | 80         | 2           | 8.1         | 8.3          | 114.4        |
| 54-25с                      | Суп гороховый                               | 250        | 8.2         | 3.5         | 18.7         | 138.7        |
| 54-28м                      | Жаркое по-домашнему из курицы               | 250        | 31          | 7.8         | 22           | 282          |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
| Пром.                       | Сок виноградный                             | 200        | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4        |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |

|         |                                                       |            |             |             |              |              |
|---------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>840</b> | <b>46.1</b> | <b>20.4</b> | <b>106.4</b> | <b>793</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>840</b> | <b>46.1</b> | <b>20.4</b> | <b>106.4</b> | <b>793</b>   |
|         | <b>Неделя 1 Пятница</b>                               |            |             |             |              |              |
|         | <b>Обед</b>                                           |            |             |             |              |              |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной                              | 100        | 1.3         | 4.5         | 7.6          | 76.1         |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 250        | 6           | 2.7         | 19.4         | 126.1        |
| 54-10г  | Картофель отварной в молоке                           | 200        | 6           | 7.3         | 35.4         | 231.5        |
| 54-14р  | Котлета рыбная любительская (минтай)                  | 100        | 12.8        | 4.1         | 6.1          | 112.3        |
| 54-25хн | Кисель из клюквы                                      | 200        | 0.1         | 0           | 14           | 56.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>880</b> | <b>28.5</b> | <b>18.8</b> | <b>97.3</b>  | <b>673.1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>880</b> | <b>28.5</b> | <b>18.8</b> | <b>97.3</b>  | <b>673.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                           |            |             |             |              |              |
|         | <b>Обед</b>                                           |            |             |             |              |              |
| 54-8з   | Салат из белокочанной капусты с морковью              | 100        | 1.6         | 10.1        | 9.6          | 135.9        |
| 54-10с  | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)            | 200        | 5.1         | 5.8         | 10.8         | 115.6        |
| 54-2г   | Макаронные отварные с овощами                         | 200        | 6.3         | 8.3         | 35.4         | 241          |
| 54-25м  | Курица тушеная с морковью                             | 150        | 21.2        | 8.7         | 6.7          | 189.5        |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном                             | 200        | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7         |
| 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>940</b> | <b>41</b>   | <b>34</b>   | <b>113</b>   | <b>920.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>940</b> | <b>41</b>   | <b>34</b>   | <b>113</b>   | <b>920.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>                               |            |             |             |              |              |
|         | <b>Обед</b>                                           |            |             |             |              |              |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                                      | 60         | 0.5         | 0.1         | 1.5          | 8.5          |
| 54-26с  | Суп из овощей                                         | 200        | 1.4         | 1.9         | 8.1          | 55.5         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая                            | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-7м   | Шницель из говядины                                   | 100        | 18.2        | 17.4        | 16.4         | 295.2        |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                           | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>820</b> | <b>35.9</b> | <b>28.5</b> | <b>118.5</b> | <b>873.3</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>820</b> | <b>35.9</b> | <b>28.5</b> | <b>118.5</b> | <b>873.3</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>                                 |            |             |             |              |              |
|         | <b>Обед</b>                                           |            |             |             |              |              |
| 54-6з   | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80         | 1.8         | 8.8         | 2.9          | 98           |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 200        | 4.8         | 2.2         | 15.5         | 100.9        |
| 54-12м  | Плов с курицей                                        | 250        | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3        |
| 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                                           | 30         | 2           | 0.4         | 10           | 51.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>790</b> | <b>45.1</b> | <b>21.8</b> | <b>94.6</b>  | <b>755.3</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>790</b> | <b>45.1</b> | <b>21.8</b> | <b>94.6</b>  | <b>755.3</b> |

| Неделя 2 Четверг |                                          |            |             |             |             |              |
|------------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Обед             |                                          |            |             |             |             |              |
| 54-14з           | Салат из свеклы с курагой и изюмом       | 100        | 1.8         | 5.4         | 16.6        | 122.3        |
| 54-12с           | Суп с рыбными консервами (горбуша)       | 250        | 9.9         | 4.8         | 15.5        | 144.6        |
| 54-3м            | Голубцы ленивые                          | 200        | 16.9        | 15.3        | 12.8        | 256.6        |
| 54-35хн          | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0.4         | 0           | 19.8        | 80.8         |
| Пром.            | Хлеб ржаной                              | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|                  | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>810</b> | <b>33.3</b> | <b>26.1</b> | <b>89.5</b> | <b>725.8</b> |
|                  | <b>Итого за день</b>                     | <b>810</b> | <b>33.3</b> | <b>26.1</b> | <b>89.5</b> | <b>725.8</b> |
| Неделя 2 Пятница |                                          |            |             |             |             |              |
| Обед             |                                          |            |             |             |             |              |
| 54-3з            | Помидор в нарезке                        | 80         | 0.9         | 0.2         | 3           | 17.1         |
| 54-2с            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200        | 4.7         | 5.7         | 10.1        | 110.4        |
| 54-10г           | Картофель отварной в молоке              | 200        | 6           | 7.3         | 35.4        | 231.5        |
| 54-16м           | Тефтели из говядины с рисом              | 100        | 14.5        | 14.6        | 8.1         | 221.9        |
| 54-25хн          | Кисель из клюквы                         | 200        | 0.1         | 0           | 14          | 56.8         |
| Пром.            | Хлеб ржаной                              | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|                  | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>840</b> | <b>30.5</b> | <b>28.4</b> | <b>95.4</b> | <b>759.2</b> |
|                  | <b>Итого за день</b>                     | <b>840</b> | <b>30.5</b> | <b>28.4</b> | <b>95.4</b> | <b>759.2</b> |