

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Супонина Дмитрия Владимировича»

Утверждаю  
Директор школы:  
Е.М. Липатова  
Приказ № 390  
от "30" августа 2024 г

**Примерное десятидневное МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся 7-11 лет МОБУ Петровская СОШ  
2024-2025 учебный год  
*Осенний период*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетич еская ценность ккал	В1	А	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Понедельник, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,38	0,61	148,78	27,96	134,28	0,41

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>14,6</b>	<b>88,9</b>	<b>565,1</b>	<b>0,26</b>	<b>90,13</b>	<b>16,4</b>	<b>491,21</b>	<b>99,78</b>	<b>428,06</b>	<b>6,48</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,68	2,28	19,21	10,95	21,51	0,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2	0,16	35,99	11,29	27,83	110,88	237,38	2,52
54-20хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	2,4	12,01	66,5	5,66	14,03	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>34,3</b>	<b>10,4</b>	<b>72,8</b>	<b>522,1</b>	<b>0,29</b>	<b>39,07</b>	<b>25,58</b>	<b>134,04</b>	<b>148,59</b>	<b>352,82</b>	<b>5,09</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	122,83	6,12	24,67	16,53	34,38	0,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9	0	0,48	1,45	83,75	5,7	10,65	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>10,5</b>	<b>11,7</b>	<b>50,5</b>	<b>347,7</b>	<b>0,14</b>	<b>168,31</b>	<b>7,57</b>	<b>131,32</b>	<b>43,33</b>	<b>127,93</b>	<b>3,46</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	122,25	34,78	40,39	15,18	30,31	0,55
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	24,46	2,88	105,88	89,03	175,9	1,49
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0	2,89	0,13	1,64	0,46	1,9	0,06
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>39,3</b>	<b>14,5</b>	<b>95,2</b>	<b>668,3</b>	<b>0,26</b>	<b>182,96</b>	<b>37,81</b>	<b>382,32</b>	<b>135,07</b>	<b>333,02</b>	<b>4,63</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	286,32	1,31	34,93	54,51	112,34	1

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>28,8</b>	<b>13</b>	<b>82,8</b>	<b>563,8</b>	<b>0,39</b>	<b>311,81</b>	<b>7,35</b>	<b>181,93</b>	<b>208</b>	<b>405,61</b>	<b>7,86</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>24,6</b>	<b>20,6</b>	<b>87,3</b>	<b>632,6</b>	<b>0,57</b>	<b>115,92</b>	<b>1,87</b>	<b>550,19</b>	<b>119,63</b>	<b>533,84</b>	<b>4,16</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-10г	Картофель отварной	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	8,34	10,91	62,08	33,33	108,62	1,18
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	221,25	1,91	36,85	39,22	146,32	0,74
54-22хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	2,45	1,44	65,49	5,43	10,28	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>20,4</b>	<b>11,5</b>	<b>78,3</b>	<b>498,1</b>	<b>0,34</b>	<b>238,04</b>	<b>20,26</b>	<b>196,97</b>	<b>105,13</b>	<b>362,42</b>	<b>3,93</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	122,25	34,78	40,39	15,18	30,31	0,55
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	147	2,36	75,42	108,33	233,51	2,01
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>34,7</b>	<b>14,9</b>	<b>92,2</b>	<b>641,3</b>	<b>0,23</b>	<b>284,25</b>	<b>37,16</b>	<b>242,64</b>	<b>144,37</b>	<b>340,13</b>	<b>4,17</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	121,01	4,01	26,54	27,66	76,34	1,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9	0	0,48	1,45	83,75	5,7	10,65	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>57,9</b>	<b>380,3</b>	<b>0,25</b>	<b>166,49</b>	<b>5,46</b>	<b>133,19</b>	<b>54,46</b>	<b>169,89</b>	<b>4,11</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-1бм	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	1,11	0,28	15,64	13,16	92,28	1,18
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	128,16	2,68	9,23	12,24	23,86	0,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>23,5</b>	<b>16,9</b>	<b>87,5</b>	<b>595,7</b>	<b>0,24</b>	<b>153,93</b>	<b>9</b>	<b>229,33</b>	<b>63,57</b>	<b>261,22</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>23,5</b>	<b>16,9</b>	<b>87,5</b>	<b>595,7</b>	<b>0,24</b>	<b>153,93</b>	<b>9</b>	<b>229,33</b>	<b>63,57</b>	<b>261,22</b>	<b>5,04</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>578,5</b>	<b>24,84</b>	<b>13,91</b>	<b>79,34</b>	<b>541,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,85</b>	<b>267,31</b>	<b>112,19</b>	<b>331,49</b>	<b>4,89</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>578,5</b>	<b>24,8</b>	<b>13,9</b>	<b>79,3</b>	<b>541,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>267,3</b>	<b>112,2</b>	<b>331,5</b>	<b>4,9</b>