

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 12-17 лет МОБУ Петровская СОШ
2024-2025 учебный год
Осенний период

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	А	С	Са	Mg	Р	Fe
Понедельник, 1 неделя													
	Завтрак												
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	0,05	27,56	0,55	141,02	24	117,84	0,35

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	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
	Итого за день	480	15,1	10,1	71,4	436	0,2	44,81	1,23	329,2	79,42	328,02	3,16

Вторник, 1 неделя

	Завтрак												
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	210	26	6,5	18,5	236,9	0,16	34,35	10,78	26,57	105,84	226,59	2,41
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
	Итого за день	490	32,2	7,4	67,4	465,1	0,28	36,75	22,79	113,57	132,6	320,52	4,28

Среда, 1 неделя

	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	90	0	4,8	0	6	0,04
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	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
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
	Итого за день	500	10,5	18,9	49	406,8	0,14	213,21	7,28	116,97	42,19	128,8	3,29

Четверг, 1 неделя

	Завтрак												
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	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	7,23	0,34	4,11	1,14	4,74	0,15

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 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
	Итого за день	560	38,7	9,5	90,3	601,2	0,23	65,05	3,24	344,4	120,57	305,55	4,17
Пятница, 1 неделя													
	Завтрак												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
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 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
	Итого за день	560	30	14,2	88,5	602	0,42	309,65	1,35	177,45	223,63	416,61	8,31
Понедельник, 2 неделя													
	Завтрак												
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 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
	Итого за день	480	18	13,8	83,4	529,3	0,32	54,92	1,06	311,94	100,73	372,74	4,1
Вторник, 2 неделя													
	Завтрак												
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	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за день	500	20,2	11,5	78,4	498,1	0,32	232,04	14,26	184,92	99,08	345,12	3,76
Среда, 2 неделя													
	Завтрак												
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	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за день	480	33,5	8,9	87,6	564	0,2	162	2,38	204	131,54	317,72	3,81
Четверг, 2 неделя													
	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	90	0	4,8	0	6	0,04
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	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
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
	Итого за день	500	12,7	18,2	56,4	439,4	0,25	211,39	5,17	118,84	53,32	170,76	3,94
Пятница, 2 неделя													
	Завтрак												
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
54-16м	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 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
	Итого за день	590	23,3	16,9	87,6	595,7	0,22	147,93	3	217,28	57,52	243,92	4,87
	Средние показатели за Завтрак	514	23,42	12,94	76	513,76	0,26	0	6,18	211,86	104,06	294,98	4,37
	Средние показатели за период	514	23,4	12,9	76	513,8	0,3	0	6,2	211,9	104,1	295	4,4