



СОГЛАСОВАНО:  
И.о. директора МБОУ «СШ №28»  
 Н.М.Кривенко  
«01» № 28 «09» 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Столовая №12»  
 В.И.Грицевская  
2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА.  
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(2 неделя)

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктовой набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1								
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	13.9	210 (200/10)	7.4	11.5	38.39	279.58	182
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	<b>37.56</b>	<b>580</b>	<b>18.33</b>	<b>19.63</b>	<b>92.67</b>	<b>613.58</b>	-
Обед 1	Икра свекольная	9.8	100	2.3	6.8	15.4	132	75
	Борщ с фасолью и картофелем	7.1	250	3.6	5.1	20.33	141.5	84
	Гуляш из отварной говядины	27.56	(100) 50/50	15.1	6.4	3.3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	8.01	185 (175/10)	5.35	8.9	42.68	272.17	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.16	180	0.29	0	25.74	104.04	342
Итого за обед	(65.0)	<b>58.24</b>	<b>850</b>	<b>28.59</b>	<b>27.59</b>	<b>124.53</b>	<b>860.27</b>	-
Полдник 1	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385

	Булочка «Веснушка»	3.11	50	3.8	3.1	28.2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	<b>22.22</b>	<b>350</b>	<b>10.0</b>	<b>9.7</b>	<b>50.7</b>	<b>330</b>	-
Итого за 1 день	(58.39+65+22.75=146.14)	<b>118.02</b>	<b>1780</b>	<b>56.92</b>	<b>56.92</b>	<b>267.9</b>	<b>1803.85</b>	
Завтрак 2	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	22.33	175 (150/25)	7.02	9.7	34.77	254.28	166/330
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	<b>55.9</b>	<b>597</b>	<b>20.09</b>	<b>19.43</b>	<b>78.76</b>	<b>570.28</b>	-
Обед 2	Салат из моркови с яблоками	10.16	125	1.38	0.25	15.13	68.75	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	2.74	200	5.8	4.34	18.18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	22.93	100	15.6	18.53	1.73	236	228
	Пюре картофельное	14.62	200	4.16	6.8	24.76	176.8	312

	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Напиток из плодов шиповника	7.99	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого за обед	(65.0)	<b>60.96</b>	<b>865</b>	<b>30.32</b>	<b>30.25</b>	<b>115.08</b>	<b>853.95</b>	-
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Сдоба обыкновенная	3.58	50	4	2.6	27.1	148	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	<b>22.69</b>	<b>350</b>	<b>10.2</b>	<b>9.2</b>	<b>49.6</b>	<b>322</b>	-
Итого за 2 день	(58.39+65+22.75=146.14)	<b>139.55</b>	<b>1812</b>	<b>60.61</b>	<b>58.88</b>	<b>243.44</b>	<b>1746.23</b>	
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с перловой)	6.87	200	4.22	3.91	18.32	125.2	121
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	<b>48.31</b>	<b>590</b>	<b>17.96</b>	<b>20.52</b>	<b>83.24</b>	<b>587.8</b>	-

Обед 3	Салат из свежих помидоров (с луком репчатым)	7.91	100	1.1	6.1	6.9	87	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	5.17	250	5.08	5.35	23.85	163.75	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	28.08	80 (75/5)	17.52	15.05	1.33	210.75	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.2	155 (150/5)	5.38	4.25	36.58	206.25	203
	Хлеб ржаной 35	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Напиток из плодов шиповника	13.04	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого За обед	(65.0)	<b>64.01</b>	<b>820</b>	<b>31.71</b>	<b>31.14</b>	<b>121</b>	<b>891.11</b>	-
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка российская	3.18	60	4.3	5.1	36.4	209	430/405
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	<b>22.29</b>	<b>360</b>	<b>10.5</b>	<b>11.7</b>	<b>58.9</b>	<b>383</b>	-
Итого за 3 день	(58.39+65+22.75=146.14)	<b>134.61</b>	<b>1770</b>	<b>60.17</b>	<b>63.36</b>	<b>263.14</b>	<b>1861.91</b>	
Завтрак 4	Лапшевник с творогом (с маслом)	31.55	210 (200/10*)	16.97	13.13	48.8	381	208
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14

	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	<b>48.16</b>	<b>565</b>	<b>19.24</b>	<b>21.66</b>	<b>91.14</b>	<b>636.2</b>	-
Обед 4	Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым)	14.12	125	1.75	5.75	12.25	86	45
	Суп картофельный с клецками	5.81	250	5.15	6.28	29	193.5	108 /109
	Хек, припущенный с маслом	22.21	80 (75/5)	13.33	5.9	0	105.75	227
	Каша рассыпчатая (из пшениной крупы) с маслом	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	<b>57.84</b>	<b>850</b>	<b>29.3</b>	<b>28.52</b>	<b>128.23</b>	<b>864.41</b>	-
Полдник 4	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Булочка «Осенняя»	3.02	60	4.2	6.3	32.7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	<b>21.29</b>	<b>360</b>	<b>10.4</b>	<b>11.3</b>	<b>53.3</b>	<b>366</b>	-

Итого за 4 день	(58.39+65+22.75=146.14)	<b>127.29</b>	<b>1775</b>	<b>58.94</b>	<b>61.48</b>	<b>272.67</b>	<b>1866.61</b>	
Завтрак 5	Каша из тыквы (с маслом)	24.81	185 (175/10*)	3.87	12.05	29.42	242.13	137
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	<b>56.85</b>	<b>600</b>	<b>17.94</b>	<b>21.78</b>	<b>83.41</b>	<b>601.13</b>	-
Обед 5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	7.16	100	1.3	5	13.6	105	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	6.23	250	2.65	2.78	24.23	132.5	103
	Кнели из кур с рисом (с маслом)	30.61	105 (100/5)	16.68	16.6	8.18	248.75	301*
	Картофель в молоке	11.11	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	<b>62.24</b>	<b>845</b>	<b>27.4</b>	<b>28.76</b>	<b>116.32</b>	<b>833.6</b>	-
Полдник 5	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Ватрушка (с творогом)	5.72	36	4.2	5.2	13.1	116	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338

Итого за полдник	(22.75)	<b>23.39</b>	<b>336</b>	<b>11.5</b>	<b>10.2</b>	<b>44.7</b>	<b>326</b>	-
Итого за 5 день	(58.39+65+22.75=146.14)	<b>142.48</b>	<b>1781</b>	<b>56.84</b>	<b>60.74</b>	<b>244.43</b>	<b>1760.73</b>	
	Среднее значение в день за 5 дней	<b>132.39</b>	<b>1783.6</b>	<b>58.70</b>	<b>60.28</b>	<b>258.32</b>	<b>1807.87</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Примечание. 246\* Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301\* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.*