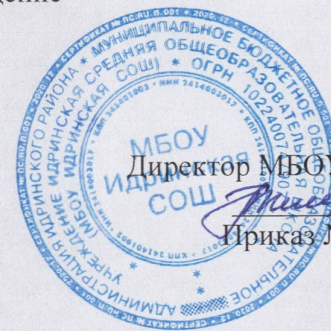


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Идринская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Идринская СОШ)



Утверждаю:
Директор МБОУ Идринская СОШ
Т.И.Кинякина
Приказ № 21 от 20.02.2024г

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МБОУ Идринская СОШ в возрасте 11-18 лет (с 01.03.2024г)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250 | 12,1 | 11,06 | 61,71 | 283,25 | 253 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| | Сыр порционно | 30 | 5 | 5 | 0 | 70 | ГП |
| | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 4 |
| Итого за завтрак | | 550 | 25,2 | 21,66 | 97,61 | 602,25 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,1 | 5,1 | 14,55 | 112,5 | 154 |
| | Тефтели в томатно сметанном соусе | 100/35 | 68,1 | 15,92 | 10,35 | 259,6 | 405,ГП |
| | Макаронны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 | 203 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 845 | 83,6 | 23,92 | 112,8 | 865,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 | 203 |
| | Гуляш из отварной курицы | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 437 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21,0 | 105 | ГП |
| | Конфета шоколадная | 30 | 2,5 | 23 | 57,0 | 445 | ГП |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 560 | 27,45 | 46,79 | 130,79 | 1076,8 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124,6 | 88 |
| | Куриные палочки в томатно-сметанном соусе | 100/35 | 68,1 | 15,92 | 10,35 | 259,6 | 405,ГП |
| | Картофельное пюре с маслом | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 429 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 845 | 80,96 | 32,62 | 110,26 | 866,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124,6 | 88 |
| | Сдоба | 70 | 8 | 5 | 55 | 301 | ГП |
| | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 580 | 13,16 | 11,9 | 103,71 | 611,6 | |
| Обед | Борщ сибирский | 250 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124,6 | 82 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,3 | 291 |
| | Фрукт | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | ГП |
| | Кисель | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 332 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 910 | 28,41 | 19,36 | 168,24 | 969,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из отварной птицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,3 | 291 |
| | Винегрет овощной | 60 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 76 |
| | Кисель | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 332 |
| | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 500 | 21,55 | 22,26 | 102,93 | 700,3 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 250 | 0,34 | 0,64 | 1,95 | 129,1 | 47 |
| | Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 10,26 | 9,4 | 44,5 | 303,6 | 237 |
| | Курица в соусе с томатом | 100/35 | 11,66 | 11,57 | 3,5 | 164,5 | 405 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 845 | 28,26 | 23,61 | 102,55 | 866,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная) | 250 | 3,51 | 4,91 | 8,06 | 206,44 | 321 |
| | Фрукт (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 104 | ГП |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 550 | 9,51 | 6,91 | 81,46 | 525,44 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,58 | 2,77 | 18,55 | 152,5 | 158 |
| | Голень куриная запеченая | 130 | 11,66 | 11,57 | 3,5 | 164,5 | 405 |
| | Рис | 200 | 4,25 | 7,2 | 38,88 | 238 | 415 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 840 | 24,99 | 23,54 | 125,93 | 853 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 | 203 |
| | Котлета домашняя в томатно-сметанном соусе | 100/35 | 27,4 | 27,06 | 17,2 | 422 | ГП ,405 |
| | Фрукт (яблоко) | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 104 | ГП |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 765 | 37,8 | 34,06 | 102,7 | 936,8 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124,6 | 88 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 2,58 | 2,77 | 18,55 | 259 | 436 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| | Конфета шоколадная | 40 | 2,5 | 23 | 57 | 445 | ГП |
| Итого за обед | | 800 | 13,24 | 33,67 | 141,26 | 1097,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп рыбный из консервы | 250 | 10,32 | 10,09 | 17,2 | 200,89 | 87 |
| | Сдоба | 70 | 8 | 5 | 55 | 301 | ГП |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 550 | 24,48 | 18,76 | 109,14 | 707,49 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,58 | 2,77 | 18,55 | 152,5 | 158 |
| | Голубцы «Ленивые» | 250 | 17 | 16,6 | 8 | 250 | 372 |
| | Конфета | 70 | 5 | 46 | 114 | 445 | ГП |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за обед | | 830 | 30,58 | 67,37 | 193,15 | 1116,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Картофельное пюре с маслом | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 429 |
| | Котлета куриная в томатно-сметанном соусе | 100/35 | 27,4 | 27,06 | 17,2 | 422 | ГП,405 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| | | 565 | 35,1 | 36,86 | 87 | 821 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| Обед | Суп рыбный из консервы | 250 | 10,32 | 10,09 | 17,20 | 200,89 | 87 |
| | Макаронны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 | 203 |
| | Куриные палочки в томатно-сметанном соусе | 100/35 | 27,4 | 27,06 | 17,2 | 422 | ГП ,405 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| Итого за обед | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| | | 845 | 51,62 | 45,15 | 134,7 | 1145,69 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 10,26 | 9,4 | 44,5 | 303,6 | |
| | Курица в соусе с томатом | 100 | 9,6 | 9,56 | 2,9 | 136 | 405 |
| | Конфета | 30 | 2,5 | 23 | 57 | 445 | ГП |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 560 | 25,36 | 42,96 | 140 | 1070,6 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| | Макаронны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 | 203 |
| | Тефтели в томатно-сметанный соус | 100/35 | 68,1 | 15,92 | 10,35 | 282,6 | 405,279 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 24 | 58 | 493 |
| | | 705 | 83,99 | 28,2 | 102,98 | 700 | |
| Итого за обед | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему | 250 | 2,58 | 2,77 | 18,55 | 259 | 436 |
| | Салат рыбный | 100 | 3,31 | 8,74 | 19,2 | 168,66 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 81 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| Итого за завтрак | | 580 | 8,89 | 12,51 | 73,35 | 613,66 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,1 | 5,1 | 14,55 | 112,5 | 154 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 429 |
| | Котлета рыбная | 100 | 13,9 | 4,3 | 16 | 118 | ГП |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 21 | 105 | ГП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 17 | 83 | ГП |
| | Кисель | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 332 |
| Итого за обед | | 810 | 26,51 | 20,2 | 129,75 | 762,5 | |