



МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.

Т.А. Фролова

2024 г.

**10-дневное меню для детей 11-17 лет с двухразовым питанием**

**МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовническое»**

**2024-2025 г.**

возрастная категория 11-17 лет

**ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная дружба с маслом слив.	200/10	6,2	8,9	34,08	340
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
<b>Итого завтрак:</b>		10	9,53	64,67	577,6

**ОБЕД**

Щи из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной и зеленью	250/10/10	2,5	3,2	13,3	117	Картофель 80, капуста 60, морковь 9,6, лук 14,4, „масло слив. 5, соль 1, сметана 10, зелень 10
Гуляш мясной (мясо кур/свинина/говядина)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо (свинина или говядина или мясо кур) 150, масло раст. 5, лук 24, морковь 20, томат 15, мука 5, соль 1
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,6	27,5	189,6	макаронные изд. 80, масло слив. 5, соль 1
Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
<b>Итого обед:</b>		30,58	20,7	73,8	794,2	

1371,8



**ЗДЕНЬ** возрастная категория 11-17 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	6,75	8,5	32,2	207,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
Кофейный напиток с молоком	200	0,8		29,6	116
<b>Итого завтрак:</b>		11,25	9,1	82,5	526,1

**ОБЕД**

Рассольник «Ленинградский» на м/б с зеленью и сметаной	250/10/10	2,5	7,5	18	9,4	Картофель 120, крупа перловая 6, морковь 16, лук 7, огурец сол. 20, масло сливочное 6
Гороховое пюре	180	15,7	3,7	34,27	237	Горох 120, соль 1, масло раст 10
Котлета мясная с маслом слив.	100/10	12,4	9,	8,7	188	Фарш п/ф масло слив . 10
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3	3,2	22,8	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
Компот из сухофруктов	200	0,5		29,6	116	Компот из сухоф. 24, сахар 20
<b>Итого обед:</b>		34,1	23,4	113,37	753	

1279,1

**4 ДЕНЬ**      возрастная категория 11-17 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	17,25	24,4	5	331,25	Молоко 50, вермишель 10, сахар 10, масло сливочное 10, соль 4
Бутерброд с сыром	50/20	14,1	19,04	26,8	284	Хлеб пшеничный 50, сыр 20 г
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15,
<b>Итого завтрак:</b>		31,45	43,47	41,70	650,25	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты, с фасолью, на мясном бульоне	250	2,5	3,2	13,3	117	Картофель 80, капуста 60, фасоль 20, морковь 9,6, лук 14,4, масло слив. 5, соль 1,
Гречка отварная, рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,6	5,4	24,7	115,8	Гречка 80, масло слив 5, соль 1
Гуляш мясной ( св. или гов. или курица)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо (св/гов/курица) 150, масло раст. 5, лук 24, томат 15, мука 5, соль 1
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан. 50
Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
<b>Итого обед:</b>		28,88	18,5	91,6	720,4	

возрастная категория 11-17 лет

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/10	4,8	10,8	77,10	459,7	Пшено 44,4, молоко 164, сахар 6, соль 1, мас.слив 10
чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41	чай 1, сахар 15, лимон 8
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6	
<b>Итого завтрак:</b>		8,7	11,44	107,99	703,3	

**ОБЕД**

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,4	13,8	14,1	246	Свекла 50, капуста 25, картофель 50, морковь 18,7, томат 8,3, масло раст. 4, сахар 3, соль 1, сметана 10
Рыба минтай припуш. В томате с овощами	100/50	11,7	17,4	3,81	94,62	Рыба минтай 130, масло раст 6, лук 12, морковь 14, слив. Масло 10, мука 6
Рис отварной	180	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1
Чай с сахаром. С лимоном	200/15/8	0,2	0,4	10,2	41	Чай черный 1, сахар 15, лимон 8
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан. 50
<b>Итого обед:</b>		23,65	45,03	83,06	855,22	

1558,52

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность, ккал	
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	6,2	8,9	34,08	340	Пшено 44,4, рис 40, молоко 164, сахар 6, соль 1, мас.слив 10	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6	Хлеб пшеничный 50	
Кофейный напиток на молоке	200	0,8		29,6	116	Кофейный напиток 4, молоко 50, сахар 15	
<b>Итого завтрак:</b>		10,7	9,5	85,09	658,6		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мак изделиями с мясом кур	250	2,63	2,5	18,7	131,25	Картофель 80, вермишель 20, морковь 12, лук 12, масло раст 2, соль 1, мясо кур 24	
Рагу овощное с мясом кур (свинина или говядина).	250	15	14,2	25,2	287,6	Мясо 157, картофель 152, капуста 134. Морковь 15. Лук 10, томат 12, масло раст.6, соль 1	
Чай черный с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	Чай черный 1, сахар 15	
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3	3,2	22,8	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50	
<b>Итого обед:</b>		20,73	19,93	76,6	656,45		

1315,05

**7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка творожная со сгущ. Молоком	200/50	20,3	22,5	35,7	395
чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
<b>Итого завтрак:</b>		20,5	22,9	45,9	436

**ОБЕД**

Суп картофельный с горохом на м/б	250	6,2	6,5	13,7	163,3	Картофель 10, горох 130, морковь 9,6, лук 14,4, м/б, мас.слив 5, соль 1,
Макароны отварные, с маслом сливочным	180/5	6,3	7,6	27,5	189,6	Макаронные изделия 80, масло сливочное 5, соль 1
Бефстроганов из отварного мяса кур (свинина или говядина)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо 150, масло растительное 5, лук 24, томат 15, мука 5, соль 1
Сок	200	1		20,20	84,34	Сок 200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшенич. 50, хлеб ржан. 50
<b>Итого обед:</b>		34,8	24	85,4	808,84	

1244,84



взрослая категория 11-17 лет

в день

д.	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	6,75	8,5	32,2	207,5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6
	<b>Итого завтрак:</b>		14,15	9,7	73,4	512,7
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ из св. капусты на мясном бульоне	250	4,5	13,8	14,1	246
	Рис отварной, рассыпчатый с маслом слив.	180/5	3,65	12,83	34,35	271
	Печень куриная в томатном соусе	120/30	11,1	7,4	5,3	132,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	<b>Итого обед:</b>		23,05	34,66	84,25	886,6
						1399,3

Картофель 50, свекла 50, капуста 25, морковь 18,7 томат 8,3, масло раст. 4, сахар 3, соль 1

Гречка 80, масло слив 5, соль 1

Печень куриная 130, томат 10, лук 10, морковь 15, мука 5, соль 1

Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50

Чай черный 1, сахар 15

**УДИТЬ**

возрастная категория 11-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Каша гречневая с маслом слив. с сахаром	200/10	4,6	5,4	24,7	115,8 Гречка 50, сахар 10, масло слив 10, соль 1
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,04	10,2	204,8 Чай черный 1, сахар 15
	<b>Итого завтрак:</b>		8,5	6,04	55,5	523,2
	<b>ОБЕД</b>					
3	Суп картофельный с крупой на м/б, с зеленью и со сметаной	250/10/10	3,25	3	20,25	131,8 Крупа 10, картофель 70, лук, 12, морковы13, масло раст.5, соль1
505	Гороховое пюре	180	15,7	3,7	34,27	237 Горох 120, соль 1, масло раст.5
	Биточки мясные /нагетсы с маслом слив	100/10	12,4	9	8,7	188 Фарш п/ф, масло сливочное 10
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6 Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
96	Кисель фруктовый	200	0,5		29,6	148,2 Ягода 21, сахар 20, крахмал 9
	<b>Итого обед:</b>		35,55	16,3	113,42	907,6

1430,6

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блинчики с джемом	140	6,96	10,00	80,30	394,90	Блины п /Ф
Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6	Какао 4, молоко 50, сахар 15
<b>Итого завтрак:</b>		10,66	10,6	100,9	497,5	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой с мясом кур	250	3,25	3	20,25	131,8	Крупа 10,2, картофель 66,7, лук 12, морковь 12,5, масло раст.5, соль1, мясо кур 24
Плов с мясом кур	200	15,90	18,47	37,90	369,60	Рис 80, лук 12, морковь 12, масло раст 10, соль 1, мясо кур 120
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15, лимон 8г
<b>Итого обед:</b>		22,95	22,1	88,65	739	

1236,5