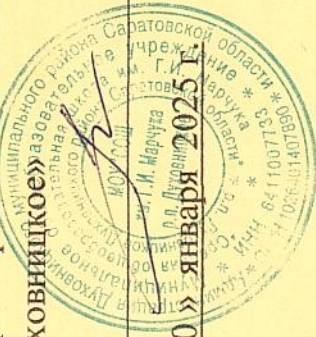


Согласовано:

Директор МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.
Духовницкое» азарателъна

Т.А. Фролова



« 10 » января 2025 г.

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

МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»

2025-2026 г.

ДЕНЬ

возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
267-96	ЗАВТРАК 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
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	Итого завтрак:		10	9,53	64,67	577,6
ОБЕД						
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной и зеленью	250/10/10	2,5	3,2	13,3	117
286	Гуляш мясной (мясо кур/свинина/говядина)	120	17,6	9,3	3,4	169
469-96	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,6	27,5	189,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Итого обед:		30,58	20,7	73,8	794,2
						1371,8

ЗДЕНЬ возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
362-3	ЗАВТРАК 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
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8		29,6	116
	Итого завтрак:		11,25	9,1	82,5	526,1

ОБЕД

81	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
197	Гороховое пюре	180	15,7	3,7	34,27	237	Горох 120, соль 1, масло раст 10
294/505	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
349	Компот из сухофруктов	200	0,5		29,6	116	Компот из сухоф. 24, сахар 20
	Итого обед:		34,1	23,4	113,37	753	

1279,1

возрастная категория 11-17 лет

4 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	У	
120	ЗАВТРАК суп молочный с вермшелью, с маслом сливочным	200/10	17,25	24,4	5	331,25	Молоко 50, вермишель 10, сахар 10, масло сливочное 10, соль 4
3	Бутерброд с сыром	50/20	14,1	19,04	26,8	284	Хлеб пшеничный 50, сыр 20 г
377	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15,
	Итого завтрак:		31,45	43,47	41,70	650,25	
	ОБЕД						
87	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,
302	Гречка отварная, рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,6	5,4	24,7	115,8	Гречка 80, масло слив 5, соль 1
286	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
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		28,88	18,5	91,6	720,4	

возрастная категория 11-17 лет

5 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
267-96	ЗАВТРАК Каша молочная пшенная с маслом слив.	200/10	4,8	10,8	77,10	459,7
377	чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6
	Итого завтрак:		8,7	11,44	107,99	703,3

ОБЕД

81	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
96	Рыба минтай припущ. 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
302	Рис отварной	180	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1
377	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
	Итого обед:		23,65	45,03	83,06	855,22	1558,52

6 ДЕНЬ

№ рец.	Прим. пицци, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
267-96	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
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,8		29,6	116	Кофейный напиток 4, молоко 50, сахар 15
	Итого завтрак:		10,7	9,5	85,09	658,6	
ОБЕД							
135-96	Суп картофельный с мак изделями 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
289	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
377	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
	Итого обед:		20,73	19,93	76,6	656,45	
						1315,05	

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
297-96	ЗАВТРАК Запеканка творожная со стущ. Молоком	200/50	20,3	22,5	35,7	395	Творог 5%159,6, масло слив 5,6, яйцо 4,4, мука 5, манка 4,8, сахар 8, соль 1, молоко стущенное
377	чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41	чай 1, сахар 15, лимон 8
	Итого завтрак:		20,5	22,9	45,9	436	

ОБЕД

102	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,
469/96	Макаронные отварные, с маслом сливочным	180/5	6,3	7,6	27,5	189,6	Макаронные изделия 80, масло сливочное 5, соль 1
250	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
425-2003	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
	Итого обед:		34,8	24	85,4	808,84	
						1244,84	

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-17 лет

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
362-3	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
382	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого завтрак:		14,15	9,7	73,4	512,7

ОБЕД

81	Борщ из св. капусты на мясном бульоне	250	4,5	13,8	14,1	246	Картофель 50, свекла 50, капуста 25, морковь 18,7 томат 8,3, масло раст. 4, сахар 3, соль 1
302	Рис отварной, рассыпчатый с маслом слив.	180/5	3,65	12,83	34,35	271	Гречка 80, масло слив 5, соль 1
255	Печень куриная в томатном соусе	120/30	11,1	7,4	5,3	132,3	Печень куриная 130, томат 10, лук 10, морковь 15, мука 5, соль 1
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан. 50
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	Чай черный 1, сахар 15
	Итого обед:		23,05	34,66	84,25	886,6	

1399,3

9 ДЕНЬ
возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
398	ЗАВТРАК Каша гречневая с маслом слив. с сахаром	200/10	4,6	5,4	24,7	115,8
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
377	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,04	10,2	204,8
	Итого завтрак:		8,5	6,04	55,5	523,2

ОБЕД

138/3	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, морковь 13, масло раст. 5, соль 1
197	Гороховое пюре	180	15,7	3,7	34,27	237	Горох 120, соль 1, масло раст. 5
386-505	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
590-96	Кисель фруктовый	200	0,5		29,6	148,2	Ягода 21, сахар 20, крахмал 9
	Итого обед:		35,55	16,3	113,42	907,6	

1430,6

10 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
398	ЗАВТРАК Блинчики с джемом	140	6,96	10,00	80,30	394,90	Блины п /Ф
382	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6	Какао 4, молоко 50, сахар 15
	Итого завтрак:		10,66	10,6	100,9	497,5	
	ОБЕД						
138-3	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
285	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
377	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15, лимон 8г
	Итого обед:		22,95	22,1	88,65	739	

1236,5