

Утверждаю  
директор МБОУ «Вознесенская СОШ»  
\_\_\_\_\_/А.В. Сибиряков/

**Примерное 10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей 11-18 лет в общеобразовательном учреждении МБОУ «Вознесенская СОШ» на 2023-2024 учебный год**

**Первый день**

**Завтрак**

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
250/15	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным «Здоровье»	5,1	4,6	0,3	296	43	80	220	2,5		0,3	0,03	
30	Сыр порционный	8	8,2		108	315	15	174	0,3	0,08	0,01	0,03	0,4
50/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200	17	27	66	1,2	0,06	0,12	1	
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
	Итого:	18,1	23,9	44,4	707	409	122	510	4	0,14	0,45	2	0,8

**Обед**

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		2,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп лапша домашняя на курином бульоне «Перепелочка»	6,0	4,8	29,1	183	45	18	267	0,9		0,6	0,6	0,6
100	Курица отварная «Жар-птица»	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,1	1,4
200	Рис отварной	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8		0,04	0,86	
180	Компот из свежих яблок «Яблонька»	0,1	-	28,5	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	2,8
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	40,6	29,8	197,7	1136	160	139	648	9,8	0,07	0,89	9,2	42,8

**Второй день****Завтрак**

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
75	Сосиски отварные	7,8	15,0	0,6	170	20	12	106	135	0,05	0,03	2,0	-
200	Капуста тушеная	5	5,8	22,6	160	116	40	80	1,6		0,06	1,4	73
1шт	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,1	0,03	0,08	
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	

20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	3,4	0,6	23,2	107	15	23	61	1,1		0,08	0,6	
	Итого:	35,8	30	63	563	187	86	332	139,6	0,15	0,2	4	73

## Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп картофельный с бобовыми «Горошинки»	6,0	4,8	29,1	183	45	18	267	0,9		0,6	0,6	0,6
100	Рыба тушеная в томате с овощами «По щучьему веленью»	17,6	18,2	9,1	270	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,15	5,9
200	Картофельное пюре	4,2	6,8	35	212	56	42	120	1,6		0,2	2,2	33
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		36	0,4		0,04		8
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	406	33,3	140,7	1129	271	202,6	839	10,7	0,04	0,91	7,11	92,4

## Третий день

### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
150/50	Пудинг из творога «Нежный» с джемом	22,1	18	40,1	407	195	33	282	1,4	0,09	0,09	0,7	0,3
180	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1
50/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200	17	27	66	1,2	0,06	0,12	1	
	Итого:	29,2	31,6	91,1	747	343	78,5	451	3,7	0,17	0,2	1,6	1,3

### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Борщ из свежей капусты с картофелем	3	3,3	15,9	102	69	36	240	1,5		0,06	0,8	13
75	Котлета из говядины «Аппетитная»	17	8,3	8,6	228	17	20	98	105		0,06	2,5	
200	Макароны отварные	7,2	6,4	51,2	278	16	12	46	12		0,08	0,7	
180	Кисель из концентрата «Ягодка»	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	

60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	36,4	19,8	179,4	1072	172	130	467	126	0,03	0,35	5,5	52,8

### Четвертый день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
150	Омлет натуральный «Солнышко»	15	25,2	2,8	298	246	29	293	2,7	0,3	0,08	0,2	0,3
15	Сыр порционный	4	4,1		54	157	7,5	87	0,2	0,04	0,01	0,02	0,2
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06			
180/7	Чай с лимоном	0,1		16,7	63	17	7	10	0,9			0,09	2,5
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	22,6	38,5	43,6	604	435	70	445	4,8	0,4	0,2	0,9	3

#### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп рассольник ленинградский	4,8	6	24	166	45	39	252	1,2		0,12	1,4	9
75/10	Гуляш из говядины	23,3	11,3	7,5	225	28	24	180	1,9		0,18	4,1	1,6
200	Каша гречневая	7,8	7,4	58,4	316	32	180	268	6		0,28	3,2	
180	Компот из	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-	0,04	-	-

	сухофруктов «Летний»												
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	45	26,5	193,9	1142	187	329	865	131,9	0,03	0,17	4,5	48,6

### Пятый день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
200/15	Каша молочная рисовая «Снегурочка»	9	17,2	40,8	345	34	64	176	2		0,22	0,02	
150/50	Сырники из творога с джемом «Солнечные зайчики»	22,8	15,2	39,3	378	260	44	310	1,1	0,075	0,12	1	0,8
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
	Итого:	33,1	33,8	98,5	826	335	112	541	4	0,08	0,35	0,9	1,2

#### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300/15	Щи из свежей капусты с картофелем и	4,6	4,9	12,7	112	69	33	231	2,1		0,06	1	26

	говядиной «Деревенские»													
75	Котлета рубленая из птицы«Теремок»	11,9	17,3	10,5	237	33	20	72	6,9	0,06	0,06	3,2	0,15	
200	Овощи припущенные «Мозаика»	2,7	11,9	15	130	108	44	130	1,2		0,09	1,4	11,6	
180	Напиток из шиповника «Витаминный»	0,4		23,6	94	14	4	8	4,2			0,2	110	
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4		
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4		
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13	
	Итого:	28,5	35,9	128,4	890	282	171,2	584	19,9	0,05	0,4	7,3	85,7	

### Шестой день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Тефтели рыбные «Ежики»	12,4	8,6	12,8	179	73	43	212	1,3	0,03	0,1	0,95	1
200	Картофель отварной	3,2	5,8	15,2	238	56	42	120	1,6		0,2	2,2	33
30	Сыр порционный	8	8,2		108	315	15	174	0,3	0,08	0,01	0,03	0,4
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06			
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	

Итого:	27,4	31,8	68,8	777	473	126	569	5	0,2	0,4	4	34,4
--------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	---	------

### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	7,7	3,1	37,1	197	42	36	240	1,2		0,12	1,4	1
200	Голубцы с мясом и рисом «Гуси-лебеди»	18,6	16,2	18,5	294	117	54	240	2,2		0,12	4,43	27,2
180	Компот из сухофруктов «Летний»	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-	0,04	-	-
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	35,2	21,1	173,6	915	250	170,2	577	9,2	0,03	0,4	7,34	51,2

### Седьмой день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
200/15	Каша молочная геркулесовая с	9	17,2	40,8	345	45,3	57	168	20		18	48	



	изюмом и маслом сливочным «Геракл»													
30	Сыр порционный	8	8,3		108	315	15	174	0,3	0,08	0,01	0,03	0,4	
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06				
50	Хлеб пшеничный	3,7	1,4	25,7	125	12	15,6	41	0,7		0,07	0,4		
180	Какао	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1	
	Итого:	24	38,7	91,8	793	497	111	501	22	0,16	18,1	49	1,4	

### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп из овощей «Гамбовский огород»	4,6	5,4	5,4	124	51	33	225	0,9		0,09	1,14	12,9
250	Мясо тушеное с картофелем домашнему	27,8	14	35,1	368	48	66	282	4,2		0,24	5,67	13,8
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		18	0,2		0,02		4
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	41	21,2	110,2	929	148	147	622	10	0,3	0,47	8,1	68,7

## Восьмой день

### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
20	Сыр	5	6,2		79	210	10	116	0,2	0,05	0,01	0,02	0,3
75	Котлета из говядины«Аппетитная»	9	10,5	7,	185	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05
200	Макароны отварные	7,2	6,4	51,2	278	16	12	46	1,2		0,08	0,7	
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	29,5	27,8	114	793	370	57,3	375	3,8	0,07	0,3	3	1,1

### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300	Суп-лапша домашняя	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9		0,6	0,57	0,6
100	Курица отварная«Жар-птица»	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,1	1,4
200	Рис отварной	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8		0,04	0,86	
180	Кисель из концентрата «Ягодка»	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	

100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	45,9	41	179,7	1259	146,3	114,9	603	6,7	0,34	0,83	8,9	41,8

### Девятый день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
70	Бифштекс натуральный рубленый «Чемпион»	20,9	14,5		214	10	17	105	0,8		0,04	2	0,9
200	Каша гречневая	7,8	7,4	58,4	316	32	180	268	6		0,28	3,2	
30	Сыр порционный	8	8,2		108	315	15	174	0,3	0,08	0,01	0,03	0,4
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	32,4	23,4	100,7	655	387	245	619	9,2	0,08	0,5	6,64	1,3

#### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300/18	Суп с фрикадельками	10,7	6,8	34	232	48	45	270	1,7		0,16	2,21	13,6
75	Рыба отварная «Золотая рыбка»	16,8	7	-	119	17	9	116	1,2	0,01	0,06	1,7	0,7
30	Соус польский	2,5	2,8	2,2	34	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,8
200	Картофельное пюре «Пятерочка»	4,2	6,8	35	212	56	42	120	1,6		0,2	2,2	33

50	Свекла тушеная «Бурячок»	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02	0,02	0,4	0,6
180	Компот из кураги «Абрикос»	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8		0,04	0,28	0,8
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	50,9	34,4	191,7	1225	242	196	774	12,1	0,1	0,7	8,2	86,9

### Десятый день

#### Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
135	Омлет с колбасой «Солнышко»	14,4	27,8	2,2	305	86	20	248	2,6	0,2	0,14	1	0,14
60	Пирожок печеный сдобный с повидлом «Рыжик»	9	7	18,1	167	13,2	19,2	77	0,9		0,07	1,9	0,12
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
50	Хлеб ржаной	3,4	0,6	23,2	107	15,3	29	61	1,1		0,08	0,6	
	Итого:	28,1	37	61,9	682	148,5	62	436	4,6	0,2	0,25	4,4	0,66

#### Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	PP	C
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24	14	20	26	1,4		0,06	0,53	25
300/35	Борщ с фасолью и	0,9	6,3	17,4	178	66	39	264	1,8		0,1	0,8	8,1

	фрикадельками												
75	Котлета рубленая из птицы «Теремок»	11,4	10,2	4,5	173	33	20	72	6,9	0,02	0,06	3,2	0,2
200	Макароны отварные	7,2	6,4	51,2	278	16	12	46	1,2		0,08	0,7	
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		18	0,2		0,02		4
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100	10,1	13,2	33,3	0,6		0,06	0,4	
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129	18	28,4	73	1,3		0,01	0,4	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	38	32	149	1130	179	149	561	16	0,18	0,45	6,5	50,3

