



Утверждаю:
Директора МБОУ «СОШ п.Майский»

Л.Н.Сторожакова

01.03.2024

ПРИМЕРНОЕ

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для 1-11классов
(весенний период)**

**МБОУ «СОШ п.Майский»
2023-2024 уч.год**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ:1

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17		
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17				
ЗАВТРАК												
Макаронные изделия молочные	200		7,25		10,71			34,02		145,20	175	
Чай с сахаром	200		0,10		0,00			12,00		48,60	300	
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		117,70	115	
Итого за завтрак	450		11,15		11,010			70,42		311,50		
ОБЕД												
Суп картофельный с вермишелью		200		2,20		2,30			17,40		99,30	47
Котлеты из кур припущенные		90		14,20		16,00		10,00		239,30	209	
Картофельное пюре		150		3,20		6,10		23,30		160,50	241	
Соус сметанный с томатом		30		0,50		1,50		2,10		24,00	453	
Компот из смеси сухофруктов		200		0,60		0,00		27,90		113,80	283	
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115	
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114	
Итого за обед		740		25,07		26,51		113,34		840,00		
ВСЕГО:	450	740	11,15	25,07	11,01	26,51	70,42	113,34	311,50	798,00		

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 2

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная	200		5,10		10,72		33,42		251,00	182	
Чай с сахаром	200		0,20		0,00		14,00		48,60	300	
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30		24,70		117,70	115	
Итого за завтрак	450		9,00		11,02		70,12		417,30		
ОБЕД											
Салат овощной с горошком		60		1,7		4,30		5,9		69,0	70
Борщ с картофелем и белокачанной капустой со сметаной		200		2,00		6,70		9,30		105,20	37
Тефтели из говядины с рисом		80		9,20		13,60		9,50		196,20	202
Каша гречневая рассыпчатая		150		8,70		5,40		45,00		263,80	219
Соус томатный с овощами		30		0,40		1,20		2,20		21,50	463
Чай с сахаром		200		0,10		0,00		12,00		48,60	300
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114
Итого за обед		795		27,76		34,21		119,94		901,7	
ВСЕГО:	450	795	9,00	27,76	11,02	34,21	70,12	119,94	417,30	901,7	

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 3

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ репептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	200		6,11		10,72			32,38		251,00	390
Чай с сахаром	200		0,10		0,00			12,00		48,60	300
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		117,70	115
Итого за завтрак	450		10,01		11,02			69,08		417,30	
ОБЕД											
Суп картофельный с горохом с гренками		215		3,60		3,30		21,40		129,10	45
Рыба тушеная с овощами		140		9,40		2,00		6,30		160,30	172
Картофельное пюре		150		3,20		6,10		23,30		160,50	241
Компот из смеси сухофруктов		200		0,60		0,00		27,90		113,80	283
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114
Итого за обед		818		22,16		12,01		111,54		724,90	
ВСЕГО:	450	818	10,01	22,16	11,02	12,01	69,08	111,54	417,30	724,90	

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 4

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17		
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17				
ЗАВТРАК												
Каша гречневая молочная	200		9,09		12,99			35,18		295,00	182	
Чай с сахаром	200		0,10		0,00			12,00		48,60	300	
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		117,70	115	
Итого за завтрак	450		12,99		13,29			71,88		461,30		
ОБЕД												
Винегрет овощной		60		0,9		3,7			9,1		56,9	66
Суп картофельный с пшеном		200		2,40		3,00		13,20		92,10	39	
Курица в томатном соусе		60/50		12,47		12,37		3,76		176,00	405	
Рис отварной		150		3,10		4,10		32,20		180,20	241	
Чай с сахаром		200		0,10		0,00		12,00		48,60	283	
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115	
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114	
Итого за обед		795		23,93		24,68		100,80		710,40		
ВСЕГО:	450	795	12,99	23,93	13,29	24,68	71,88	100,80	461,30	710,40		

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 5

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17		
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17				
ЗАВТРАК												
Каша овсяная	200		7,82		12,83			34,27		285,00		182
Чай с сахаром	200		0,10		0,00			14,00		28,00		300
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		117,7		115
Итого за завтрак	450		11,72		13,13			60,97		451,30		
ОБЕД												
Салат из свеклы		60		0,9		3,1			5,7		45,2	23
Суп лапша домашняя		200		2,00		3,90			11,10		87,50	45
Плов из курицы		180		18,80		17,2			31,20		355,00	64
Компот из смеси сухофруктов		200		0,60		0,00			27,90		113,80	283
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30			24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31			7,94		43,50	114
Итого за обед		775		28,56		26,91			113,84		809,30	
ВСЕГО:	450	775		11,72		13,13			60,97		451,30	

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 6

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Макаронные изделия молочные	200		7,25		10,71		34,02		145,20		175
Чай с сахаром	200		0,10		0,00		12,00		48,60		300
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30		24,70		117,70		115
Итого за завтрак	450		11,15		11,01		70,42		311,50		
ОБЕД											
Суп картофельный с рисом		200		2,30		6,10		17,70		147,20	80
Биточки из кур припущенные		90		14,20		16,00		10,00		239,30	209
Картофельное пюре		130		2,80		5,30		20,20		139,10	241
Соус сметанный с томатом		30		0,50		1,50		2,10		24,00	453
Чай с сахаром		200		0,10		0,00		12,00		48,60	300
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		41,30	114
Итого за обед		805		25,96		35,61		101,54		844,60	
ВСЕГО:	450	805	11,15	25,96	11,010	35,61	70,42	101,54	311,50	844,60	

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 7

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная	200		5,10		10,72			33,42			
Чай с сахаром	200		0,20		0,00			14,00		182	
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		300	
Итого за завтрак	450		9,00		11,02			70,12		115	
ОБЕД											
Салат овощной с горошком		60		1,7		4,30			5,9		
Суп картофельный с горохом		200		1,90		3,10		10,90		79,00	
Котлета из говядины		70		10,70		11,70		5,70		176,80	
Макароны отварные		150		5,50		5,30		35,30		211,10	
Соус томатный с овощами		30		0,40		1,20		2,20		21,50	
Компот из смеси сухофруктов		200		0,60		0,00		27,90		113,80	
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	
Итого за обед		785		26,16		26,21		120,54		832,40	
ВСЕГО:	450	785	9,00	26,16	11,02	26,21	70,12	120,54	417,30	832,40	

ДЕНЬ: 8

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17		
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17				
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная	200		6,11		10,72			32,38		251,00		390
Чай с сахаром	200		0,10		0,00			12,00		48,60		300
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30			24,70		117,70		115
Итого за завтрак	450		10,01		11,02			69,08		417,30		
ОБЕД												
Салат из свеклы		60		0,9		3,1		5,7		45,2		23
Борщ с картофеля и белокачанной капусты со сметаной		200		2,00		6,70		9,30		105,20		37
Тефтели из говядины		80		14,70		16,60		10,00		249,00		200
Рис отварной		150		3,10		4,10		32,20		180,20		241
Соус томатный с овощами		30		0,40		1,20		2,20		21,50		463
Чай с сахаром		200		0,10		0,00		12,00		48,60		300
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70		115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50		114
Итого за обед		795		27,86		36,51		102,64		758,90		
ВСЕГО:	450	795	10,01	27,86	11,02	33,51	69,08	102,64	417,30	758,90		

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 9

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная	200		9,09		12,99		35,18		295,00	182	
Чай с сахаром	200		0,10		0,00		12,00		48,60	300	
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30		24,70		117,70	115	
Итого за завтрак	450		12,99		13,29		71,88		461,30		
ОБЕД											
Рассольник ленинградский		200		4,00		6,60		26,50		145,60	42
Рыба запеченная		80		13,10		5,20		6,60		125,60	166
Картофельное пюре		150		3,20		6,10		23,30		160,50	241
Соус томатный с овощами		30		0,40		1,20		2,20		21,50	463
Компот из смеси сухофруктов		200		0,60		0,00		27,90		113,80	283
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114
Итого за обед		735		26,66		19,71		119,14		728,20	
ВСЕГО:	450	735	12,99	26,66	13,29	19,71	71,88	119,14	461,30	728,20	

МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»

ДЕНЬ: 10

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	7-11	11-17	Б		Ж		У		7-11	11-17	
			7-11	11-17	7-11	11-17	7-11	11-17			
ЗАВТРАК											
Каша молочная пшенная	200		7,51		11,72		37,05		285,00		182
Чай с сахаром	200		0,10		0,00		12,00		48,60		300
Хлеб пшеничный	50		3,80		0,30		24,70		117,70		115
Итого за завтрак	450		11,41		12,02		73,75		451,30		
ОБЕД											
Винегрет овощной		60		0,9		3,7		9,1		56,9	66
Свекольник		200		3,20		5,60		22,00		127,60	43
Фрикадельки из кур		80		10,40		10,60		6,50		170,30	217
Каша гречневая рассыпчатая		150		8,70		5,40		45,00		263,80	219
Соус томатный с овощами		30		0,40		1,20		2,20		21,50	463
Чай с сахаром		200		0,10		0,00		12,00		48,60	300
Хлеб пшеничный		50		3,80		0,30		24,70		117,70	115
Хлеб ржаной		25		1,56		0,31		7,94		43,50	114
Итого за обед		795		28,66		26,41		123,54		835,00	
ВСЕГО:	450	795	11,41	28,66	12,02	26,41	73,75	123,54	451,30	835,00	
СРЕДНЕЕ	450	756	10,94	25,41	11,78	24,48	69,77	109,15	411,74	762,56	