

Утверждаю:  
МБОУ «Ягодинская СОШ»  
Г.В.Зайцева



Примерное  
10-дневное меню  
для организации питания учащихся 12-17 лет

**МБОУ «Ягодинская СОШ»**

**2024-2025 учебный год**

**весенне - летний период**

# Примерное десятидневное меню для организации учащихся МБОУ "Ягодинская СОШ" на весенне - летний период

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>44.2</b>	<b>12.2</b>	<b>81.6</b>	<b>612.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>44.2</b>	<b>12.2</b>	<b>81.6</b>	<b>612.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	92	12.7	6.8	5.8	135.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>692</b>	<b>31.1</b>	<b>13.7</b>	<b>123.2</b>	<b>740.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>692</b>	<b>31.1</b>	<b>13.7</b>	<b>123.2</b>	<b>740.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	235	9.8	11.9	44.2	323
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>31</b>	<b>30.6</b>	<b>95</b>	<b>779.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>31</b>	<b>30.6</b>	<b>95</b>	<b>779.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	59	0.7	5.3	3.9	66
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	92	15.6	15.2	3.6	213.6
54-22хн	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>601</b>	<b>31.8</b>	<b>27.8</b>	<b>100.7</b>	<b>781.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>601</b>	<b>31.8</b>	<b>27.8</b>	<b>100.7</b>	<b>781.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7

54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>32.9</b>	<b>15.7</b>	<b>125.2</b>	<b>773.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>32.9</b>	<b>15.7</b>	<b>125.2</b>	<b>773.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	335	41.6	10.4	29.4	377.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>48.2</b>	<b>11.3</b>	<b>73.8</b>	<b>590.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>715</b>	<b>48.2</b>	<b>11.3</b>	<b>73.8</b>	<b>590.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	110	1.2	0.2	4.2	23.5
54-21г	Горошница	154	14.8	1.4	34.7	210.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>644</b>	<b>35.9</b>	<b>8.3</b>	<b>85.4</b>	<b>560.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>644</b>	<b>35.9</b>	<b>8.3</b>	<b>85.4</b>	<b>560.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	80	18.6	23.6	0	286.6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>33.1</b>	<b>79.7</b>	<b>752.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>33.1</b>	<b>79.7</b>	<b>752.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-22хн	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>47.3</b>	<b>18.3</b>	<b>102.2</b>	<b>763.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>47.3</b>	<b>18.3</b>	<b>102.2</b>	<b>763.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	210	4.3	7.4	27.7	195.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31.4</b>	<b>16.3</b>	<b>89.8</b>	<b>632.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31.4</b>	<b>16.3</b>	<b>89.8</b>	<b>632.3</b>