

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ»

Директор

Г.С.Изюмская

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2023-2024 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Алмалинская СОШ»**

**Тюльганского района Оренбургской области  
Возрастная категория от 12 до 18 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.  
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.  
Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

## осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 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>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>12.8</b>	<b>15.9</b>	<b>100.2</b>	<b>594.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2.5	6.4	9.4	105.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>46.8</b>	<b>25</b>	<b>101.5</b>	<b>819.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>59.6</b>	<b>40.9</b>	<b>201.7</b>	<b>1413.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>36.3</b>	<b>14.8</b>	<b>116.5</b>	<b>744.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
228	Соус томатный	50	0.5	1.8	2.9	30.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>54.1</b>	<b>28.6</b>	<b>129.9</b>	<b>992.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>90.4</b>	<b>43.4</b>	<b>246.4</b>	<b>1737.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8
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	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>35.7</b>	<b>39.6</b>	<b>55.1</b>	<b>719.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33.5</b>	<b>25.7</b>	<b>123.2</b>	<b>857.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>69.2</b>	<b>65.3</b>	<b>178.3</b>	<b>1576.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>17.8</b>	<b>10.2</b>	<b>103.5</b>	<b>577.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>40.2</b>	<b>31.3</b>	<b>104.6</b>	<b>860.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>58</b>	<b>41.5</b>	<b>208.1</b>	<b>1437.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>51.5</b>	<b>20.2</b>	<b>80.2</b>	<b>708.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	90	1.3	8	8.7	112.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>47.7</b>	<b>31.6</b>	<b>113.3</b>	<b>927.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>99.2</b>	<b>51.8</b>	<b>193.5</b>	<b>1635.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>38.7</b>	<b>15.4</b>	<b>106.1</b>	<b>718.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
228	Соус томатный	50	0.5	1.8	2.9	30.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>25.7</b>	<b>25.9</b>	<b>119.8</b>	<b>815.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>64.4</b>	<b>41.3</b>	<b>225.9</b>	<b>1533.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>17</b>	<b>12.7</b>	<b>95.6</b>	<b>564.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>48.7</b>	<b>21.3</b>	<b>107.4</b>	<b>816.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>65.7</b>	<b>34</b>	<b>203</b>	<b>1380.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>43.5</b>	<b>13.6</b>	<b>97.1</b>	<b>684.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	150	2	6.7	11.4	114.2
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>36.8</b>	<b>30.6</b>	<b>116.2</b>	<b>886.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>80.3</b>	<b>44.2</b>	<b>213.3</b>	<b>1571</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	255	10.6	12.9	48	350.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.8</b>	<b>21</b>	<b>108.4</b>	<b>689.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>52.2</b>	<b>22</b>	<b>121.7</b>	<b>892.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>69</b>	<b>43</b>	<b>230.1</b>	<b>1582.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>26.2</b>	<b>11.6</b>	<b>94.9</b>	<b>588.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2.5	6.4	9.4	105.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	100	12.8	8	12.7	173.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>31.6</b>	<b>26.8</b>	<b>114.5</b>	<b>825.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>57.8</b>	<b>38.4</b>	<b>209.4</b>	<b>1413.7</b>