

Утверждаю:
Директор МБОУ – Юдиновская СОШ
_____ А. М. Ковзаленко
Дата 30.08.2024 г.

Примерное десятидневное меню МБОУ–Юдиновская СОШ
на 2024 – 2025 уч. год для учащихся 5 – 11 кл

Дни неде ли	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда	В 100 г блюда			
			Дети 12-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный рисовый со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Чай с сахаром	200мг	0,20	-	15,00	58
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	8	<u>Обед.</u> Салат из свежей капусты с растительным маслом	100-150г	0,90	3,05	5,70	45,21
	131	Рассольник с мясом птицы	250/20г	7,30	4,50	5,20	84
	332	Макароны отварные с маслом	180-230г	3,50	4,10	23,50	147
	154	Тефтели мясные	50г	11,83	12,94	11,34	212,40
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из свежих яблок с сахаром	200мг	0,56	-	27,89	113,79
	Пищевая энергетическая ценность			37,52	44,81	141,01	1102,2
2 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный гречневый со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Кофейный напиток с сахаром	200мг	2,10	-	19,90	118,69
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
	15	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100-150г	0,98	6,15	3,73	74,20
	140	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/20г	3,37	3,29	16,84	111,94
	496	Котлета	80-100г	11,40	12,54	6,15	189,38
	520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150-200г	3,15	6,75	21,90	163,50
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из сухофруктов с сахаром	200мг	0,40	-	29,60	116
	Пищевая энергетическая ценность			34,50	41,95	150,41	1149,51

Утверждаю:
Директор МБОУ – Юдиновская СОШ
_____ А. М. Ковзаленко
Дата 30.08. 2024 г.

3 день	161	<u>Завтрак.</u> Каша манная со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	693	Какао с сахаром	200мг	4,90	5,00	32,50	190
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	49	<u>Обед.</u> Салат из свежей капусты с растительным маслом	100-150г	0,90	3,05	5,70	45,21
	114	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/20г	2,20	5,30	16,20	121
	492	Плов с курятиной	200-250г	12,20	11,90	27,20	269
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	640	Кисель с сахаром	200мг	0,40	-	33,20	138
	Пищевая энергетическая ценность			30,90	33,47	154,49	1067,70
4 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный с пшеном и маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Чай с сахаром	200мг	0,20	-	15,00	58
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	15	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100-150г	0,98	6,15	3,73	74,20
	138	Суп гороховый с мясом птицы	250/20г	6,20	5,60	5,20	84
	216	Картофель тушёный	150г	13,40	7,40	16,20	188
	377	Рыба припущенная	80г	13,57	1,67	3,49	173,75
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из свежих яблок с сахаром	200мг	0,56	-	27,89	113,79
	Пищевая энергетическая ценность			48,14	41,95	123,89	1133,54

Утверждаю:
Директор МБОУ – Юдиновская СОШ
_____ А. М. Ковзаленко
Дата 30.08.2024 г.

5 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный с вермишелью со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Кофейный напиток с сахаром	200мг	2,10	-	19,90	118,69
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
	49	<u>Обед.</u> Салат из свежей капусты с растительным маслом	100-150г	0,90	3,05	5,70	45,21
	110	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/20г	2,00	5,20	13,10	106
	297	Каша рисовая с маслом	150г	2,59	3,39	26,85	150,12
	717	Соус красный основной	100г	4,91	3,37	4,05	77,66
	154	Тефтели мясные	50г	11,83	12,94	11,34	212,40
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из сухофруктов с сахаром	200мг	0,40	-	29,60	116
	Пищевая энергетическая ценность			37,83	41,17	152,83	1100,88
6 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный рисовый со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	693	Какао с сахаром	200мг	4,90	5,00	32,50	190
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	15	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100-150г	0,98	6,15	3,73	74,20
	133	Суп гороховый с мясом птицы	250/20г	6,67	7,16	21,98	177,98
	332	Макароны отварные с маслом	180-230г	3,50	4,10	23,50	147
	717	Соус красный основной	100г	4,91	3,37	4,05	77,66
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	640	Кисель с сахаром	200мг	0,40	-	33,20	138
	Пищевая энергетическая ценность			32,09	41,00	171,25	1198,84

Утверждаю:
Директор МБОУ – Юдиновская СОШ
_____ А. М. Ковзаленко
Дата 30.08.2024 г.

7 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный гречневый со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Чай с сахаром	200мг	0,20	-	15,00	58
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	8	<u>Обед.</u> Салат из свежей капусты с растительным маслом	100-150г	0,90	3,05	5,70	45,21
	140	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/20г	3,37	3,29	16,84	111,94
	496	Котлета	80-100г	11,40	12,54	6,15	189,38
	520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150-200г	3,15	6,75	21,90	163,50
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из свежих яблок с сахаром	200мг	0,56	-	27,89	113,79
	Пищевая энергетическая ценность			32,81	45,85	145,86	1123,62
8 день	161	<u>Завтрак.</u> Каша манная со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Кофейный напиток с сахаром	200мг	2,10	-	19,90	118,69
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
	15	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100-150г	0,98	6,15	3,73	74,20
	114	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/20г	2,20	5,30	16,20	121
	492	Плов с курятиной	200-250г	12,20	11,90	27,20	269
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из сухофруктов с сахаром	200мг	0,40	-	29,60	116
	Пищевая энергетическая ценность			30,98	37,48	148,92	1074,69

Утверждаю:
Директор МБОУ – Юдиновская СОШ
_____ А. М. Ковзаленко
Дата 30.08.2024 г.

9 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный пшенный со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	693	Какао с сахаром	200мг	4,90	5,00	32,50	190
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Масло сливочное	10г	0,13	7,00	0,09	66
	49	<u>Обед.</u> Салат из свежей капусты с растительным маслом	100-150г	0,90	3,05	5,70	45,21
	138	Суп с крупой и с мясом птицы	250/20г	6,20	5,60	22,30	167
	520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150-200г	3,15	6,75	21,90	163,50
	377	Рыба припущенная	80г	13,57	1,67	3,49	173,75
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	640	Кисель с сахаром	200мг	0,40	-	33,20	138
	Пищевая энергетическая ценность			39,85	37,29	171,38	1271,46
10 день	161	<u>Завтрак.</u> Суп молочный с вермишелью со сливочным маслом	200г	5,00	6,32	18,60	150
	685	Чай с сахаром	200мг	0,20	-	15,00	58
		Хлеб пшеничный (батон)	30г	2,60	0,70	13,60	72
		Сыр твёрдый	10г	2,50	5,00	0,09	47,80
	15	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100-150г	0,98	6,15	3,73	74,20
	110	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/20г	2,00	5,20	13,10	106
	508	Каша гречневая с маслом	150г	8,70	7,80	42,60	279
	717	Соус красный основной	100г	4,91	3,37	4,05	77,66
	487	Мясо птицы с маслом сливочным	80г	15,70	8,90	0,40	144
		Хлеб ржаной	40г	3,00	1,20	20,00	106
	638	Компот из свежих яблок с сахаром	200мг	0,56	-	27,89	113,79
	Пищевая энергетическая ценность			52,45	44,64	159,06	1227,45