МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - БОГОРОДИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ХОТЫНЕЦКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

303952 Орловская область, Хотынецкий район, с. Богородицкое, ул. тел.(факс) (848642)

ИНН - e-mail:

ОГРН-

УТВЕРЖДАЮ

Директор: Кисенкова И .В.

Примерное 10-дневное меню питания обучающихся

5 – 11 классов

2024 – 2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прие м**  **пищи** | **Наименов ание**  **блюда** | **Вес блюд**  **а** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетиче ская**  **ценность** | №  **рецепту**  **ры** |
| Белки | Жир ы | Углево ды |
| Неде ля 1 **День**  **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Каша вязкая рисовая  молочная | 250/5/5 | 3,67 | 4,84 | 44,02 | 234,52 | 40 |
| Кофейный напиток на  молоке | 200/15 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,0 | 90 |
| Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,3 | 66 |
|  | Печенье | 45 | 2,7 | 11,7 | 26,1 | 216 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **9,60** | **19,19** | **105,08** | **630,82** |  |
| обед | Овощи натуральн ые  соленые | 100 | 2,0 | 0,8 | 4,6 | 42 | 1 |
| Борщ с капустой и картофеле  м | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 17 |
| Запеканка картофель ная с  мясом | 243 | 18,27 | 20,5  4 | 28,74 | 372,49 | 64 |
| Чай с  сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Хлеб | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**  **за обед** |  |  | **25,58** | **26,85** | **189,29** | **631,99** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **35,18** | **46,04** | **294,37** | **1262,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **2** |  |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| завтр ак | Каша из хлопьев  овсяных  «Геркулес» | 220/5/5 | 7,22 | | | | | | | 8,36 | 31,11 | 228,91 | 11 |
| Чай с  сахаром | 200/15 |  | 0,2  0 | 0,0  0 | 10,  98 | 42,  06 | 5  5 |  | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Батон | 30 | 1,83 | | | | | | | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
|  | Бутерброд  с колбасой | 30/50 | 6,87 | | | | | | | 10,88 | 4,19 | 138,45 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **16,12** | | | | | | | **19,89** | **61,86** | **459,7** |  |
| обед | Салат из белокочан ной  капусты | 100 | 1,42 | | | | | | | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 7 |
| Суп крестьянск ий с  крупой | 250 | 7,79 | | | | | | | 7,03 | 16,12 | 188,62 | 28 |
| Котлеты рубленые из бройлер-  цыплят | 100 | 12,13 | | | | | | | 17,4  0 | 9,86 | 245,0 | 68 |
| Макаронн ые  изделия отварные | 200 | 7,36 | | | | | | | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 76 |
| Кисель из свежих  ягод | 200 | 0,14 | | | | | | | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 85 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | | | | | | | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **32,14** | | | | | | | **35,17** | **110,76** | **943,42** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **48,26** | | | | | | | **55,06** | **172,62** | **1403,12** |  |
|  |  |  |  | | | | | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Сырники  из творога | 125 | 23,36 | 15,84 | 14,25 | 292,5 | 47 |
| Чай с  сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Макароны с маслом и сахаром | 200/5/5 | 11,09 | 21,33 | 22,61 | 238,93 | 76/1 |
| **Итого** |  |  | **34,65** | **37,17** | **50,86** | **559,43** |  |
| **за** |  |  |  |  |
| **завтр** |  |  |  |  |
| **ак** |  |  |  |  |
| обед | Салат из | 100 | 1,2 | 10,4 | 6,5 | 124 | 8 |
|  | свеклы с |  |  |  |  |  |  |
|  | солеными |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцами |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из | 250 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 20 |
|  | овощей |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели | 90/90 | 13,31 | 14,7 | 17,57 | 286,5 | 63 |
|  | мясные |  |  | 5 |  |  |  |
|  | Рис | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,7 | 300,24 | 80 |
|  | отварной |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 82 |
|  | свежих |  |  |  |  |  |  |
|  | плодов |  |  |  |  |  |  |
|  | или ягод |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  | ржаной |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **24,87** | **38,71** | **126,12** | **1006,11** |  |
| **за** |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **59,52** | **75,88** | **176,98** | **1565,54** |  |
| **за** |  |  |  |  |
| **день:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Оладьи с  повидлом | 170/15 | 11,85 | 3,71 | 63,06 | 333,03 | 96 |
| Напиток из  шиповника | 200/15 | 0,32 | 0,14 | 18,56 | 75,24 | 101 |
| Зефир | 100 | 0,1 | 0,1 | 80,00 | 310,0 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **12,27** | **3,95** | **161,62** | **718,27** |  |
| обед | Овощи натуральн ые  соленые | 100 | 2,0 | 0,8 | 4,6 | 42,0 | 15/1 |
| Суп картофель ный с  бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 23 |
| Рыба  тушеная с овощами | 100/7  5 | 15,02 | 8,51 | 7,08 | 162,5 | 48 |
| Пюре картофель  ное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 77 |
| Чай с  сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14 | 28 | 86 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **30,09** | **21,58** | **85,96** | **637,25** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **42,36** | **25,53** | **247,58** | **1355,52** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Макароны с маслом и  сахаром | 200/5  /5 | 11,09 | 21,33 | 22,61 | 238,93 | 76/1 |
| Какао с  молоком | 200/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 89 |
| Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
|  | Фрукт | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64,0 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **17,0** | **25,84** | **75,86** | **512,47** |  |
| обед | Овощи натуральн  ые соленые | 100 | 2,0 | 0,8 | 4,6 | 42 | 15/1 |
| Рассольник Петербургс  кий | 260 | 2,18 | 5,32 | 17,25 | 125,58 | 27 |
| Рагу из  овощей | 200 | 3,05 | 14,6  7 | 19,25 | 221,33 | 31 |
| Кисель из свежих  ягод | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 85 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***итог о за***  ***обед*** |  |  | **10,67** | **21,43** | **85,3** | **586,71** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **27,67** | **47,27** | **161,16** | **1099,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неде ля 2 День**  **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Суп  молочный с  макаронны ми  изделиями | 250/5/5 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 30 |
| Чай с  сахаром | 200/1  5 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
|  | Зефир | 50 | 0,05 | 0,05 | 40,0 | 155,0 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **9,27** | **7,21** | **90,11** | **428,84** |  |
| обед | Салат из белокочан ной  капусты | 100 | 1,42 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 7 |
| Суп картофель ный с  рыбными  консервам и | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 19 |
| Плов из  птицы | 210 | 20,30 | 17,0  0 | 35,69 | 377,0 | 67 |
| Компот из свежих плодов  или ягод | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 82 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**  **за обед** |  |  | **33,83** | **31,28** | **98,05** | **828,65** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **43,10** | **38,49** | **188,16** | **1257,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Каша  манная вязкая молочная | 250/5/5 | 5,65 | 5,09 | 44,32 | 246,25 | 40 |
| Кисель из свежих  ягод | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 85 |
| Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
| Пряник | 60 | 3,0 | 4,2 | 41,4 | 215,4 |  |
| **Итого за**  **завтр ак** |  |  | **10,62** | **9,98** | **125,78** | **636,79** |  |
| обед | Икра  кабачковая | 100 | 2,0 | 9,0 | 8,5 | 122,0 | 15 |
| Щи из  свежей  капусты с картофеле  м | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 18 |
| Котлета рубленая из бройлер-  цыплят | 100 | 12,13 | 17,4  0 | 9,86 | 245,0 | 68 |
| Макаронн ые  изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 76 |
| Чай с  сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **26,74** | **37,91** | **92,81** | **791,35** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **37,36** | **47,89** | **218,59** | **1428,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Омлет натуральн  ый | 165/5 | 15,7 | 24,38 | 2,92 | 294,72 | 42 |
| Йогурт | 250 | 7,0 | 8,0 | 10,25 | 147,5 | 94 |
| Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
|  | Зефир | 100 | 0,1 | 0,1 | 80,00 | 330,00 |  |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **24,63** | **33,13** | **105,73** | **836,56** |  |
| обед | Овощи натуральн  ые соленые | 100 | 2,0 | 0,8 | 4,6 | 42,0 | 15/1 |
| Суп картофель ный с  макаронны ми  изделиями | 260 | 2,79 | 2,95 | 17,82 | 108,94 | 24 |
| Картофель тушеный с мясом  птицы | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 74 |
| Компот из свежих  плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,0 | 82 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **35,82** | **12,02** | **83,37** | **612,94** |  |
| **Итого**  **за день:** |  |  | **60,45** | **45,15** | **189,10** | **1449,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Бутерброд  с колбасой | 30/45 | 6,87 | 10,48 | 12,56 | 138,45 |  |
| Каша молочная пшенная | 250/5/5 | 7,09 | 6,6 | 40,69 | 250,0 | 168 |
| Напиток из  шиповника | 200/15 | 0,32 | 0,14 | 18,56 | 75,24 | 101 |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **14,28** | **17,22** | **71,81** | **463,69** |  |
| обед | Салат из  свеклы | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,37 | 93,9 | 8 |
| Суп картофель ный с  бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 23 |
| Котлеты  рыбные | 100 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 53 |
| Рис  отварной | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,7 | 300,24 | 80 |
| Компот из свежих плодов  или ягод | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,0 | 82 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **31,56** | **24,57** | **128,9** | **886,39** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **45,84** | **41,79** | **200,71** | **1350,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтр ак | Рулет | 100 | 5,4 | 16,4 | 40,3 | 327 |  |
| Чай с  сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 86 |
| Каша рисовая молочная | 200/5/5 | 3,09 | 4,07 | 32,1 | 177 | 168 |
|  | Батон | 30 | 1,83 | 0,65 | 12,56 | 64,34 | 66 |
| **Итого за завтр**  **ак** |  |  | **10,52** | **21,12** | **98,96** | **596,34** |  |
| обед | Винегрет  овощной | 100 | 1,37 | 6,18 | 8,43 | 94,8 | 9 |
| Суп картофель ный с  крупой | 250 | 2,17 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 22 |
| Гуляш из  птицы | 100/7  5 | 23,80 | 19,5  2 | 5,74 | 203,0 | 60 |
| Каша рассыпчата я  гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 75 |
| Напиток из  шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 18,56 | 75,24 | 101 |
| Хлеб  ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за**  **обед** |  |  | **40,9** | **36,76** | **111,5** | **858,8** |  |
| **Итого за**  **день:** |  |  | **51,42** | **57,88** | **210,46** | **1455,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за период** |  |  | **451,16** | **480,98** | **2059,73** | **13626,52** |  |