Утверждаю

директор школы «МБОУ Пилюгинская СОШ»

Михалева Е.Г.

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Пилюгинская СОШ" Бугурусланского района (12-18 лет) 2024-2025учебного года (второе полугодие)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8.6 | 11.3 | 34.3 | 272.8 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Банан | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 132.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **685** | **28.1** | **25.7** | **102.5** | **752.7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 250 | 5.7 | 7.1 | 14.5 | 145.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5.4 | 6.6 | 31.8 | 208.4 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1.4 | 1.9 | 2.2 | 31.2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **35** | **31.3** | **118.9** | **896.5** |
|  | **Итого за день** | **1635** | **63.1** | **57** | **221.4** | **1649.2** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра свекольная | 80 | 1.8 | 5.7 | 9.2 | 95.2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **36.2** | **24.1** | **87.4** | **711.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15.4 | 4.9 | 7.3 | 134.7 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 50 | 0.7 | 4.1 | 1.6 | 46.5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **990** | **34.1** | **33.1** | **113.6** | **888** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | **1610** | **70.3** | **57.2** | **201** | **1599.8** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1.2 | 0.1 | 2.4 | 14.8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **25.3** | **26.4** | **57.6** | **567.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.5 | 3.5 | 23.1 | 149.5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.3 | 6.3 | 36.6 | 224.5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **36.4** | **27.4** | **115.5** | **853.6** |
|  | **Итого за день** | **1550** | **61.7** | **53.8** | **173.1** | **1421.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5.4 | 7 | 25.6 | 186.8 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 100 | 19.8 | 7.1 | 14.8 | 202.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **32** | **15.1** | **102.5** | **674.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.8 | 7 | 7.1 | 115.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **975** | **43.1** | **26.5** | **135.8** | **954** |
|  | **Итого за день** | **1625** | **75.1** | **41.6** | **238.3** | **1628.3** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **28.1** | **18.4** | **79** | **593.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15.5 | 2.4 | 209.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **41** | **37** | **117.2** | **965.3** |
|  | **Итого за день** | **1500** | **69.1** | **55.4** | **196.2** | **1559.2** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **715** | **32** | **29.9** | **93.6** | **770.1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1.3 | 8.1 | 7.7 | 108.7 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.5 | 3.5 | 23.1 | 149.5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-45гн | Чай с сахаром (вариант 2) | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | **880** | **49.1** | **22.7** | **120.4** | **881.8** |
|  | **Итого за день** | **1595** | **81.1** | **52.6** | **214** | **1651.9** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **30.2** | **14.5** | **89.1** | **607.2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 6.4 | 7.2 | 13.5 | 144.5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5.4 | 6.6 | 31.8 | 208.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-24м | Шницель из курицы | 120 | 22.9 | 5.2 | 16 | 202.4 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
|  | **Итого за Обед** | **1005** | **45.4** | **23.8** | **132.9** | **927.5** |
|  | **Итого за день** | **1675** | **75.6** | **38.3** | **222** | **1534.7** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8.9 | 7.2 | 33.4 | 234.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **25.4** | **20.2** | **86.9** | **629.2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-21г | Горошница | 180 | 17.3 | 1.6 | 40.5 | 245.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
|  | **Итого за Обед** | **905** | **48.7** | **33.5** | **112.1** | **945.6** |
|  | **Итого за день** | **1575** | **74.1** | **53.7** | **199** | **1574.8** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1.2 | 0.1 | 2.4 | 14.8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **26** | **25.3** | **63.1** | **583** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
|  | **Итого за Обед** | **930** | **51.7** | **22.9** | **100.3** | **814.1** |
|  | **Итого за день** | **1600** | **77.7** | **48.2** | **163.4** | **1397.1** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **720** | **28.4** | **26.5** | **87.9** | **703.2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16.6 | 8.9 | 7.5 | 176.7 |
| 54-1хн | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **38.4** | **23.4** | **135.8** | **907.6** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **66.8** | **49.9** | **223.7** | **1610.80** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***