

Согласовано



Утверждено
Директор МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"
Л.А.Ермакова
28.08.25

Примерное десятидневное меню для обучающихся в МКОУ "СОШ п.Тимофеевка" Олгинского муниципального округа с 11-18 лет

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества*		Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Fe	В1	В2	С
Понедельник Первая неделя												
Завтрак												
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	220	8.90	10.34	31.79	257.40	146.9	2.4	0.22	0.21	0.56
Сыр (порциями)	2017	2	30	7.95	18.90	0.21	99.30	256.50	0.28	0.39	0.72	76.00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2.97	1.11	19.60	100.60	9.20	0.70	0.07	0.03	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00
Чай с сахаром	2017	376	200	0.10	0.03	9.10	25.00	0.26	0.03	0.00	0.00	0.00
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00
Итого:			550.00	23.25	30.97	91.42	625.68	312.85	5.41	0.32	1.12	56.67
Обед												
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	2018	67	200	6.20	4.10	25.50	169.00	25.46	1.82	0.17	0.06	3.73
Печень по-Строгановски 60/20	2018	132	80	14.20	10.23	1.98	125.60	32.80	4.70	0.19	8.37	321.33
Греча отварная рассыпчатая	2018	302	160	9.70	6.48	41.50	246.40	15.50	5.00	0.21	0.13	0.00
огурцы свежие	2017	71	80	0.50	2.70	1.80	33.00	12.29	0.32	0.01	0.02	2.30
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2.97	1.11	19.60	100.60	9.20	0.70	0.07	0.03	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Итого:			800	36.84	25.21	123.26	835.66	118.88	14.64	0.75	9.73	327.36
Итого за день:			1350.00	60.09	56.18	214.68	1461.34	431.73	20.05	1.07	10.84	384.03

Вторник Первая неделя												
Завтрак												
Пюре картофельное	2017	312	170	3,49	5,06	16,90	97,60	32,40	0,99	0,12	8,10	11,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3,23	0,59	16,40	85,70	17,23	1,92	0,09	0,04	0,00
Рыба (минтай. треска) с овощами	к/к	к/к	60	7,20	4,80	2,80	84,00	5,46	0,18	0,01	0,10	0,78
Чай с сахаром	2017	376	180	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Яблоко/груша		338	100	0,80	4,50	4,30	60,10	13,10	0,17	0,00	0,90	0,00
Итого:			550	14,92	14,95	54,40	355,40	74,19	3,66	0,22	9,14	11,88
Обед												
	2018	63	200	8,30	7,00	18,60	92,80	20,56	0,75	0,80	0,07	5,80
Суп с вермишелью ,курой												
Котлеты промыш произ,60/20 с соусом №332	2018	102	100	15,20	13,50	16,80	242,40	32,10	1,40	0,09	0,14	1,20
Рис отварной	2018	187	150	5,83	6,30	37,60	201,00	55,30	1,21	0,07	0,06	8,48
Салат школьный(свекла,огурец,лук)	2018	32	100	1,70	7,40	7,40	108,00	33,40	1,13	0,04	0,04	4,59
компот со свежих плодов	2018	310	180	0,04	0,00	16,48	75,36	6,40	0,18	0,01	1,08	0,00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	30	2,29	0,84	15,12	77,40	6,90	0,54	0,05	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3,23	0,59	16,40	85,70	17,23	1,92	0,09	0,04	0,00
Итого: обед			800	36,59	35,63	128,40	882,66	171,89	7,13	1,15	1,45	20,07
Итого за день			1350,00	51,51	50,58	182,80	1238,06	246,08	10,79	1,37	10,59	31,95
Среда Первая неделя												
Завтрак												
вареники с картофелем промыш	2017	175	200	9,40	4,20	65,70	240,00	13,8	0,92	0,12	1,2	92,34
Хлеб пшеничный/гренки	к/к	к/к	30	6,30	6,40	23,80	179,00	76,80	1,10	0,08	0,06	0,08
кисель из концентрата	2017	342	200	0,00	0,00	21,30	80,30	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
икра кабачковая			80	9,80	5,72	0,53	96,90	15,90	0,39	0,06	0,06	5,33
Итого:			510	25,50	16,32	111,33	596,20	106,98	2,47	0,26	1,32	97,75
Обед												
Борщ со св капустой на м/кост бульоне	2017	82	220,00	5,83	11,11	38.94	90,10	33,60	0,44	0,42	5,40	2,25
Плов из птицы	2017	291	200	18,12	21,23	45,30	411,10	45,10	2,19	0,06	1,01	24,83
Салат студенческий	2017	59	100,00	3,50	10,50	7,40	142,00	19,82	0,82	0,08	0,01	2,51
напиток из све/заморож ягод и плодов	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	0,63	0,01	19,00	0,00
Хлеб пшеничный/гренки	к/к	к/к	60	6,30	6,40	23,80	179,00	76,80	1,10	0,08	0,06	0,08
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	2,25	0,87	15,15	77,43	6,90	0,54	0,05	0,02	0,00
Итого:			840,00	36,68	50,39	109,63	976,75	203,55	5,72	0,70	25,50	29,67
Итого за день:			1350,00	62,18	66,71	221	1572,95	310,53	8,19	0,96	26,82	127,42</

Четверг Первая неделя												
Завтрак												
Макаронные изделия отварные маслом сливоч	2018	227	150	5,50	4,20	33,30	196,00	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
рыба приспущенная с овощами			60	7,90	9,95	11,79	168,00	50,00	0,66	0,50	0,20	1,70
Чай с сахаром и лимоном	2018	298	200	0,01	0,02	4,6	18	0,13	0,01	0	0	0
яблоко	2018		100	0,40	0,20	19,10	71,00	14,03	12,90	0,01	0,26	11,00
Итого:			510	13,81	14,37	68,79	453,00	73,47	14,31	0,57	0,48	12,70
Обед												
Суп Метелица с крупой и яйцом	2011	101	200	14,80	15,70	86,70	209,40	39,74	0,91	0,62	0,30	14,98
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2018	102	100	14,10	13,44	14,85	222,10	35,30	1,30	0,09	0,02	1,10
Картофель отварной с маслом слив	2018	146	180	5,16	6,30	32,89	192,30	18,50	1,63	0,16	0,12	6,20
Салат из отварной свеклы с огурцом	2018	30	100	0,7	5,3	3,7	65	16,88	0,55	0,01	0,01	0,6
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2,97	1,11	19,60	100,60	9,20	0,70	0,07	0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3,23	0,59	16,40	85,70	17,23	1,92	0,09	0,04	0,00
Итого:			860	41,16	42,54	191,34	944,10	142,88	7,81	1,05	0,52	24,48
Итого за день:			1370,00	54,97	56,91	260	1397,10	216,35	22,12	1,62	1,00	37,18
Пятница Первая неделя												
Завтрак												
каша гречневая с маслом слив	2018	302	170	10,08	6,48	41,50	246,40	15,50	5,00	0,21	0,13	0,00
азу мясное			90	9,50	14,80	14,80	231,00					
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
блины промыш произ с джемом 60/10	2018	238/244	70	5,7	6,6	32,7	198,7	276,80	1,02	0,08	0,90	1,33
Какао на молоке	2018	304	200	5,40	5,96	15,70	110,30	110,40	0,88	0,03	0,13	0,52
Итого:			570	33,99	34,40	124,30	884,70	412,36	7,36	0,39	1,16	1,85
Обед												
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	3,20	10,70	70,30	237,90	21,16	0,78	0,08	6,03	0,00
Котлета рыбная (минтай) с соусом	2018	85/250	100	12,13	9,50	11,53	183,00	35,47	0,84	0,13	0,10	35,17
Рис отварной	2018	187	150	5,83	6,30	37,60	201,00	55,30	1,21	0,07	0,06	8,48
Салат из свежих огурцов	2018	14	100	0,50	2,70	1,80	33,00	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	16,48	75,36	6,40	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб пшеничный/гретки	к/к	к/к	60	6,30	6,40	23,80	179,00	76,80	1,10	0,08	0,06	0,08
Итого:			810	28,00	35,60	161,51	909,26	207,42	4,43	0,38	7,35	46,03
Итого за день:			1380,00	61,99	70,00	285,81	1793,96	619,78	11,79	0,77	8,51	47,88
Среднее значение за неделю:			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Понедельник Вторая неделя												
Завтрак												
пельмени аппетитные	2018	227	200	22,00	34,00	60,00	625,00	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
Сыр (порциями)	2017	2	30	7,95	10,90	0,21	78,30	256,50	0,28	0,39	0,72	76,00

Суп картофель с перловой кр. с рыб. консервами	2012	87	200	6,40	9,80	10,40	127,90	16,70	0,66	0,70	0,80	6,30
кнели /котлета из куры	2018	144	70	15,3	21,7	8,9	194	22,18	1,25	0,04	0,11	0,44
Пюре картофельное	2017	312	180	4,70	5,90	22,40	137,25	36,98	1,01	0,14	9,37	25,50
Салат из отварной свеклы	2017	52	100	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	0,8	0,01	5,7	0
кисель из концентрата	2017	342	180	0,00	0,00	21,30	80,30	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Итого:			810	35,27	41,79	93,58	729,78	109,39	4,41	0,97	16,04	32,24
			1360,00	56,00	55,53	200,40	1216,56	236,60	6,23	1,16	17,88	42,73
Четверг Вторая неделя												
Завтрак												
макароны запеченные с сыром	2018	228	200	9,7	16	32,6	318	177,90	0,99	0,07	0,10	0,11
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,05	0,00	0,00
Напиток кофейный на молоке	2017	302	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	0,22	0,07	1,17	6,84
Джем/Повидло или	к/к	к/к	30	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	0,08	0,00	0,48	0,00
икра кабачковая			60	7,60	4,40	0,40	74,60	12,21	0,30	0,02	0,02	4,10
Итого:			550	23,37	23,37	91,01	675,62	358,08	1,92	0,21	1,77	11,05
Обед												
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	6,40	10,70	70,30	237,90	21,16	0,78	0,08	6,03	0,00
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	14,30	13,90	15,29	210,40	180,10	1,18	0,11	0,11	241,65
Капуста тушеная	2018	321	170	4,10	5,40	15,50	124,30	84,64	1,35	0,06	0,07	24,70
салат овощ(морковь+огурчик конс+горошек)	2018	20	60	0,90	4,00	2,80	54,00	14,30	0,33	0,04	0,04	2,30
кисель из концентрата	2017	342	200	0,00	0,00	21,30	80,30	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/греники	к/к	к/к	30	2,30	3,20	11,90	89,80	38,40	0,60	0,04	0,03	0,04
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00