##### УТВЕРЖДАЮ.

 Директор МОУ «Средняя школа № 2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Смирнова

Приказ № 498/1 от 28.12.2022 г.

##### Примерное

десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

осенне-зимний период

(для возрастной группы с 12 до 18 лет)

162840, Вологодская область, г.Устюжна, ул. Ленина, д.50

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:12 лет и старше.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 200/30 | 30,46 | | 22,98 | 47,02 | 535 | 223 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 117 |
|  | Фрукты-апельсин | 200 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 630 | 39,21 | | 28,98 | 52,6 | 738,5 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 3,42 | | 0,28 | 9,67 | 122,25 | 33 |
|  | Биточки куринные | 120/50/10 | 22,53 | | 18,26 | 18,16 | 328,69 | 103 |
|  | Греча рассыпная | 250 | 12,9 | | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,5 | | 4,1 | 1,58 | 44,86 | 13 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за обед |  | 1070 | 42,84 | | 23,1 | 75,63 | 1035,92 |  |
| Итого за день: |  | 1740 | 82,05 | | 52,08 | 58,93 | 1871,42 |  |
| День 2 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 120 | 7,52 | | 8,32 | 3,77 | 114,90 | 9 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | | 13,0 | 19,50 | 253,0 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| Итого за завтрак |  | 670 | 33,28 | | 29,428 | 98,63 | 800,9 |  |
| Обед | Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,85 | | 7,72 | 11,85 | 187,50 | 88 |
|  | Жаркое по-домашнему | 300 | 22,5 | | 24,1 | 30,48 | 406,80 | 98 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 120 | 1,8 | | 5,0 | 1,7 | 53,59 | 3 |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 11 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 960 | 30,03 | | 37,1 | 83,87 | 813,5 |  |
| Итого за день: |  | 1630 | 63,31 | | 66,528 | 182,5 | 1614,4 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120/50/10 | 22,54 | | 18,26 | 18,16 | 328,6 | 99 |
|  | Пюре картофельное | 250 | 5,09 | | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Сок | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 670 | 31,05 | | 27,45 | 80,86 | 710,59 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 300/12 | 2,61 | | 17,04 | 16,01 | 134,01 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 250 | 27,62 | | 17,75 | 39,150 | 427,50 | 298 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 117 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 802 | 37,01 | | 40,07 | 129,15 | 837,11 |  |
| Итого за день: |  | 1472 | 68,06 | | 80,25 | 226,3 | 1547,7 |  |
| День 4 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба отварная | 100 | 15,90 | | 0,90 | 0,10 | 78,66 | 210 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 250\20 | 6,45 | | 63,5 | 60,75 | 382,3 | 187 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Фрукт-яблоко | 200 | 0,8 | | 0,8 | 19,6 | 94,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 810 | 26,57 | | 65,6 | 110,65 | 703,26 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300/12 | 3,63 | | 2,43 | 19,8 | 138,12 | 57 |
|  | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 36,77 | | 20,66 | 48,76 | 516,42 | 215 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Фрукт -груша | 200 | 0,8 | | 0,6 | 20,6 | 84 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 982 | 43,25 | | 23,97 | 119,78 | 875,44 |  |
| Итого за день: |  | 1792 | 69,82 | | 89,57 | 180,53 | 1578,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Жаркое –по домашнему | 300 | 22,56 | | 24,12 | 24,36 | 406,8 | 98 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 100 | 4,5 | | 4,5 | 3,2 | 69,00 | 225 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 640 | 30,51 | | 29,02 | 82,86 | 714,8 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300/12 | 14,1 | | 3,12 | 19,98 | 180,0 | 42 |
|  | Ежики | 220/30 | 27,55 | | 40,69 | 28,38 | 590,67 | 64 |
|  | Салат из свежего огурца с растительным маслом | 100 | 0,506 | | 4,066 | 1,58 | 13 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 902 | 44,2 | | 48,16 | 75,56 | 920,57 |  |
| Итого за день: |  | 1542 | 74,71 | | 77,18 | 158,42 | 1635,37 |  |
| День 6 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из курицы | 120/50/10 | 39,7 | | 16,21 | 13,95 | 364,91 | 189 |
|  | Макароны отварные с маслом | 250 | 10,65 | | 8,11 | 64,66 | 381,71 | 202 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Фрукт -груша | 200 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,88 | | 4,28 | 19,92 | 137,6 |  |
| Итого за завтрак |  | 897 | 57,07 | | 29,2 | 112,95 | 953,96 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 8,58 | | 0,72 | 24,18 | 152,82 | 33 |
|  | Печень тушеная в соусе | 120\50 | 24,34 | | 13,81 | 2,98 | 230,91 | 07017 |
| 99 | Греча рассыпная с маслом | 250 | 12,9 | | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Салат из свежих огурцо с растительным маслом | 100 | 0,304 | | 2,44 | 0,95 | 26,92 |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 1060 | 48,204 | | 17,31 | 96,73 | 1025,13 |  |
| Итого за день: |  | 1937 | 105,274 | | 46,51 | 209,68 | 1979,09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120\50/10 | 22,54 | 18,25 | 18,15 | 328,69 | 99 |
|  | Картофельное пюре | 250 | 5,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Сок | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 770 | 33,38 | 27,44 | 81,5 | 726,51 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 300/12 | 2,61 | 6,3 | 16,41 | 134,01 | 57 |
|  | Тефтели из рыбы | 100/30 | 24,51 | 1,34 | 0,15 | 185,22 | 239 |
|  | Рис рассыпчатый с маслом | 250 | 6,18 | 5,72 | 62,68 | 349,5 | 15 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 120 | 1,3 | 3,65 | 1,25 | 53,59 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 1052 | 36,65 | 17,29 | 111,11 | 859,22 |  |
| Итого за день: |  | 1822 | 70,03 | 44,73 | 192,61 | 1585,73 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушенная в сметанном соусе | 120 | 7,51 | 8,32 | 3,77 | 114,9 | 9 |
|  | Греча рассыпчатая с маслом | 250 | 12,9 | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 610 | 23,86 | 8,78 | 71,97 | 740,78 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300/12 | 3,63 | 2,7 | 32,36 | 138,12 | 57 |
|  | Плов из курицы | 280 | 33,32 | 70,96 | 56,28 | 527,8 | 304 |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 118 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | 5 | 1,7 | 44,66 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 802 | 38,75 | 78,94 | 129,86 | 876,18 |  |
| Итого за день: |  | 1512 | 62,61 | 87,72 | 201,83 | 1616,96 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 100/75 | 24,23 | 21,43 | 7,54 | 320,92 | 93 |
|  | Рис рассыпчатый | 250 | 6,18 | 5,72 | 62,68 | 349,5 | 304 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,00 | 19,50 | 253 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 118 |
| Итого за завтрак |  | 725 | 48,61 | 40,55 | 128,82 | 1100,42 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300/12 | 14,01 | 3,12 | 19,98 | 180 | 42 |
|  | Оладьи с повидло | 200/30 | 18,64 | 92,00 | 88,13 | 435,79 | 96 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 117 |
|  | Фрукт-апельсин | 200 | 0,6 | 0,6 | 16,8 | 72,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 982 | 35,3 | 96,00 | 135,55 | 824,69 |  |
| Итого за день: |  | 1747 | 83,91 | 136,55 | 264,37 | 1925,11 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 36,77 | 19,52 | 52,00 | 550 | 215 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Фрукт-яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 630 | 41,02 | 20,72 | 126,9 | 883,0 |  |
| Обед | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 7,92 | 10,8 | 24,77 | 224,45 | 75 |
|  | Котлета из говядины | 120/50/10 | 22,54 | 18,27 | 18,16 | 328,69 | 99 |
|  | Пюре картофельное | 250 | 55,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 1077 | 92,33 | 43,14 | 127,85 | 1062,43 |  |
| Итого за день: |  | 1847 | 133,35 | 63,86 | 147,35 | 1945,43 |  |