**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - КРАСНОРЯБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ ПЕТРА ИВАНОВИЧА БРОВИЧЕВА**

**ХОТЫНЕЦКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

303948 Орловская область, Хотынецкий район, с. Красные Рябинки, ул. Школьная 4 тел.(факс) (848642)2-55-49

 ИНН 5726003057 e-mail: kr-riabinki@yandex.ru

ОГРН- 1025701856180

УТВЕРЖДАЮ

Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ветрова Е.В.

Примерное 10-дневное меню

питания обучающихся

 5-11 классов

2024 – 2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшенная жидкая молочная  | 180/5 | 7 | 8 | 33 | 222 | 209 |
| Булочка ромашка | 50 | 4,1 | 3,9 | 24,8 | 143,5 |  |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 82 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19.6 | 88 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **11,8** | **12,5** | **99,3** | **563,5** |  |
| обед | Помидоры солёные | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42,00 | 7.1 |
| Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,4 | 6,4 | 15,4 | 133 | 58 |
| Запеканка картофельная с мясом | 280 | 28,4 | 25,2 | 36,7 | 362 | 122 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **36,96** | **33,12** | **85,84** | **688,8** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **48,76** | **45,62** | **185,14** | **1252,3** |  |
|  |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша овсяная молочная жидкая | 180/5 | 6,9 | 9,1 | 28,8 | 231 | 206 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193,00 | 2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **12,8** | **21,45** | **74,6** | **548** |  |
| обед | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 | 15 |
| Суп крестьянский с крупой  | 300 | 2,8 | 6,6 | 15,3 | 138 | 67 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 13,5 | 19,3 | 13,9 | 286 | 136 |
| Макаронные изделия отварные | 220/10 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 | 227 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 81 | 326 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **30,46** | **43,82** | **126,14** | **1053,8** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **43,26** | **65,27** | **200,74** | **1601,80** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые свойства** | **Энергетическая ценность** | **№****Рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная жидкая | 250/10 | 7,7 | 10,3 | 37,9 | 278 | 205 |
| Сырники из творога | 100 | 21,07 | 4,2 | 24,8 | 225,3 | 241 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **30,97** | **14,5** | **81,8** | **588,3** |  |
| обед |  Салат из свеклы с солёным огурцом | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,5 | 85 | 28 |
| Суп из овощей | 300 | 2,2 | 4,2 | 12,8 | 104 | 69 |
| Тефтели мясные, | 90 | 8,0 | 12,5 | 10,7 | 190 | 108 |
| Рис отварной | 200 | 4,75 | 7 | 40,48 | 225 | 8.1 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **20,5** | **29,62** | **108,72** | **789,8** |  |
| **Итог за день:** |  |  | **51,48** | **44,12** | **190,52** | **1378,1** |  |
|  |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая вязкая молочная | 250/10 | 11,2 | 11,4 | 45,4 | 344 | 193 |
| завтрак | Оладьи с повидлом | 100/20 | 9,2 | 8,4 | 49,9 | 316 | 261 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| Зефир  | 50 | 0,05 | 0,05 | 40,00 | 155,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **22,65** | **19,65** | **162,5** | **934** |  |
| обед |  Огурцы солёные | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42,00 | 7/11 |
| Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,0 | 5,4 | 38,9 | 253 | 65 |
| Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 8,9 | 4,4 | 4,7 | 94 | 80 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 | 146 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **28,16** | **17,62** | **104,04** | **727,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,81** | **37,17** | **266,54** | **1661,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём ищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые ценности** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны запеченные с сыром | 180/5 | 8,7 | 13,4 | 29,4 | 279 | 228 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |  |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **11,7** | **14,2** | **68,1** | **452** |  |
| обед | Салат из свежих овощей | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42,00 | 7.11 |
| Рассольник Ленинградский  | 300 | 2,9 | 6,0 | 18,9 | 148 | 56 |
| Гуляш из птицы | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 | 96 |
| Каша гречневая рассыпчатая 180 | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 46,3 | 312 | 183 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 81 | 326 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **33,46** | **28,72** | **112,44** | **895,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **45,16** | **42,92** | **180,54** | **1347,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 250 | 78 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |  |
| Батон | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88** |  |
| обед | Икра кааб кабачковая  | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 | 15 |
| Суп с рыбными консервами  | 250 | 8.61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 19 |
| Плов из птицы  | 280 | 22,8 | 29 | 40,2 | 521 | 138 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед** |  |  | **37,57** | **47,22** | **100,28** | **996,05** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **46,07** | **53,22** | **158,88** | **1419,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,7 | 7,8 | 30,1 | 216 | 210 |
| Бутерброд с маслом  | 20/10 | 1,6 | 8,5 | 9,7 | 124 | 1 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |  |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,2 | 0,01 | 19,5 | 81 | 326 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **10,3** | **17,11** | **88,9** | **558** |  |
| обед | Салат из свежих овощей | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 | 15 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 300 | 2,4 | 6,5 | 10,6 | 115 | 55 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 13,5 | 19,3 | 13,9 | 286 | 136 |
| Макаронные изделия отварные | 220/10 | 8 | 8,1 | 48,9 | 311 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **30,06** | **43,62** | **111,04** | **985,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **40,36** | **60,37** | **199,94** | **1543,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный | 100/5 | 9,75 | 18,4 | 1,75 | 211,5 | 234 |
| Каша пшенная жидкая молочная | 250/10 | 9,2 | 10,6 | 45,2 | 309 | 234 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Батон  | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **21,15** | **29** | **66,05** | **605,5** |  |
| обед | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,80 | 6 |
| Суп картофельный с  | 300 | 6,6 | 5,4 | 24,2 | 179 | 61 |
| Картофель тушёный с мясом | 280 | 24,3 | 24,2 | 23,5 | 416 | 147 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,1 | 17,2 | 70 | 311 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **63,45** | **35,53** | **108,5** | **1105,6** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **84,6** | **64,53** | **175,55** | **1711,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная жидкая | 180/5 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 | 205 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Батон  | 20 | 2 | 0,00 | 10 | 49 | 1.5 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 106 | 528 |  |
| Зефир  | 40 | 0,05 | 0,05 | 40,00 | 155,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **7,75** | **7,45** | **86,4** | **440** |  |
| обед | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,7 | 8,0 | 8,3 | 116 | 25 |
| Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,0 | 5,4 | 38,9 | 253 | 65 |
| Котлета рыбная  | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 83 |
| Рис отварной | 200 | 5,15 | 8 | 50,4 | 302 | 81 |
| Компот из свежих плодов  | 200 | 0,20 | 0,1 | 27,2 | 70 | 34 |
| Хлеб  | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **41,46** | **32,72** | **157,24** | **1089,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,01** | **40,97** | **263,24** | **1617,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Рулет  | 60 | 3,24 | 9,84 | 24,18 | 196,2 |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 180/5 | 4,5 | 7,3 | 27,6 | 196 | 207 |
| Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 106 | 528 |  |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,1 | 36 | 311 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **8,74** | **17,94** | **80,84** | **516,2** |  |
| обед | Винегрет овощной  | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,2 | 66 | 42 |
| Суп картофельный с крупой | 300 | 3,2 | 2,6 | 23,2 | 136 | 63 |
| Гуляш из птицы | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 | 96 |
| Каша гречневая | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 46,3 | 312 | 183 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 9,1 | 36 | 300 |
| Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 115,8 | 1.6 |
| **Итого за обед:** |  |  | **33,16** | **27,02** | **109,94** | **862,8** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **41,9** | **44** | **96** | **190,42** |  |