

АДМИНИСТРАЦИЯ СУРАЖСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)



Утверждаю:

Т.М. Минченко

Директор школы

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
на осенне-зимний период
2023-2024 уч. год

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.)

День недели: понедельник.

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №1 - ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,00	10,85	52,93	334,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		10,16	17,89	105,57	512
	Обед					
306	Кукуруза консервированная	100	31,12	0,2	6,5	40,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,8	4,92	10,92	103,75
309	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
288	Птица отварная	100	14,7	16,1	0,3	205
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		63,19	34,69	170,21	1018,74
	Итого за день		73,35	52,58	275,78	1530,74

День недели: вторник

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК					
289	Рагу из птицы	220	15,79	14,7	2,98	272,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		22,19	22,18	75,38	542,76
	Обед					
7	Салат из морковки	100	1,1	10,1	9,1	132
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336
268	Котлета	100	11,4	13,1	10,3	200
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		35,41	42,92	159,60	1174,42
	Итого за день		57,6	65,10	234,98	1717,18

День недели: среда

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №3- ЗАВТРАК					
309	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
228	Рыба, припущенная в молоке	100	15,57	7,48	0,95	143,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		28,59	20,38	105,08	615,5
	Обед					
305	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,48	3,175	5,825	61,77
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
291	Плов из птицы	220	12,71	7,85	26,8	335,9
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		25,2	21,735	131,865	950,99
	Итого за день		53,79	42,115	236,945	1566,49

День недели: четверг

Неделя: первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №4 - ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336
268	Биточки	100	11,4	13,1	10,3	200
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		28,42	32,04	188,66	805,96
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
128	Пюре картофельное	180	3,93	10,49	20,6	198,0
228	Рыба, припущенная в молоке	100	15,57	7,48	0,95	143,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		29,46	30,06	153,75	1045,83
	Итого за день		57,88	62,10	342,41	1851,79

День недели: пятница

Неделя:
первая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №5 - ЗАВТРАК					
202	Рис отварной	180	5,04	12,72	35,28	180,0
288	Птица отварная	100	14,7	16,1	0,3	205
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		26,14	36,3	107,98	654,96
	Обед					
7	Салат из морковки	100	1,1	10,1	9,1	132
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	149,60
139	Капуста тушеная	180	3,67	7,94	1,08	166,32
279	Тефтели	100	8,6	20,6	12,49	282,56
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		24,76	51,59	140,75	1123,75
	Итого за день		50,90	87,89	248,73	1778,71

День недели: понедельник

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
--------------------	---------------------------	--------------	----------------	---------------	-----------------	---------------------------------------

Неделя: вторая

1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК					
302	Каша пшеничная молочная	200	0,96	0,56	0,44	72,2
№6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХО	ВЕЛКИ	ЖИР	УГЛЕВ	ЭНЕРГЕ
РЕЦЕП		Д	Г	ЫГ	ОДЫ	Т.ЦЕНН
ТУРЫ	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	ОСТЬ В
						ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №7 - ЗАВТРАК					
	Итого завтрак		5,12	7,6	53,08	250,2
128	Пюре картофельное	180	3,93	10,49	20,6	198,0
	Обед					
228	Рыба, припущенная в молоке	100	15,57	7,48	0,95	143,4
306	Кукуруза консервированная	100	31,12	0,2	6,5	40,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336
288	Птица отварная	100	14,7	16,1	0,3	205
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		68,07	38,64	312,18	1167,10
	Итого за день		73,19	46,24	365,26	1417,30

День недели: вторник

Неделя: вторая

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого завтрак		25,9	25,45	93,95	611,36
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
309	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
246	Гуляш	100	22,89	26,4	5,04	356,40
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		39,41	50,59	127,54	1131,19
	Итого за день		65,31	76,04	221,49	1742,55

День недели: среда
Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336
268	Биточки	100	11,4	13,1	10,3	200
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		28,42	32,04	188,66	805,96
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
139	Капуста тушеная	180	3,67	7,94	1,08	166,32
279	Тефтели	100	8,6	20,6	12,49	282,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		27,81	51,96	161,46	1202,78
	Итого за день		56,23	84,00	350,12	2008,74

День недели: четверг
Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №9 - ЗАВТРАК					
309	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
288	Птица отварная	100	14,7	16,1	0,3	205
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		27,72	29,0	104,43	677,10
	Обед					
305	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,48	3,175	5,825	61,77
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
202	Рис отварной	180	5,04	12,72	35,28	180,0
268	Котлета	100	11,4	13,1	10,3	200
376	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		34,53	39,455	154,295	1013,02
	Итого за день		62,25	68,455	258,725	1690,12

День недели: пятница
Неделя: вторая

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №10 - ЗАВТРАК					
291	Плов из птицы	220	12,71	7,85	26,8	335,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак		19,11	15,33	99,2	605,86
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
289	Рагу из птицы	220	15,79	14,7	2,98	272,8
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,73	32,9	153,27
	Итого обед		24,84	26,74	83,92	884,92
	Итого за день		43,95	42,07	183,12	1490,78