

Утверждаю  
Директор МАОУ «Просторская ООШ»



И.Р. Бакеева

Приказ № 88 от 29.09.2023 г.



Примерное 10 – дневное меню  
для организации питания обучающихся 12-18 лет  
в МАОУ «Просторская ООШ»  
на 2023-2024 учебный год  
(осень-зима)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (р.)
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Каша манная	210	4,8	8,2	30,4	220	302	5,45
	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	81	273	5,04
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,52
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>9,57</b>	<b>10,67</b>	<b>67,4</b>	<b>408,2</b>		<b>12,01 р.</b>
Обед	Плов (куры)	210	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	30,68
	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18	5,28
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>460</b>	<b>30,85</b>	<b>9,27</b>	<b>66,37</b>	<b>480,96</b>		<b>39,96 р.</b>
Итого за день:		<b>920</b>	<b>40,42</b>	<b>19,94</b>	<b>133,77</b>	<b>889,16</b>		<b>51,97 р.</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18	3,17
	Бутерброд с сыром	70	6,306	9,174	19,416	185,334	15	8,8
Итого за завтрак		270	<b>6,786</b>	<b>9,274</b>	<b>31,686</b>	<b>244,494</b>		<b>11,97 р.</b>
Обед	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,06	394	27,98
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	502м	4,44
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>470</b>	<b>25,81</b>	<b>18,4</b>	<b>57,03</b>	<b>469,26</b>		<b>36,42 р.</b>
Итого за день:		<b>740</b>	<b>32,596</b>	<b>27,674</b>	<b>88,716</b>	<b>713,754</b>		<b>48,39 р.</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	9	8,96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	3,02
Итого за завтрак		<b>250</b>	<b>2,15</b>	<b>8,6</b>	<b>12,48</b>	<b>177,74</b>		<b>11,98 р.</b>
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56	24,49
Обед	Макароны отварные с маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г	3,97
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	14	4,72
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>530</b>	<b>25,67</b>	<b>19,87</b>	<b>97,25</b>	<b>665,94</b>		<b>37,18 р.</b>
Итого за день:		<b>780</b>	<b>27,82</b>	<b>28,47</b>	<b>109,73</b>	<b>843,68</b>		<b>49,16 р.</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,736	4,29	31,506	175,638	16	6,34
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	58	5,68
Итого за завтрак		<b>260</b>	<b>6,506</b>	<b>8,22</b>	<b>25,95</b>	<b>329,558</b>		<b>12,02 р.</b>
Обед	Рассольник ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	30	29,53
	Чай сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	3,69

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>29,97</b>	<b>47,81</b>	<b>312,64</b>		<b>37,22 р.</b>
Итого за день:		<b>760</b>	<b>24,996</b>	<b>38,19</b>	<b>73,76</b>	<b>642,198</b>		<b>49,24 р.</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Бутерброд с сыром	70	6,306	9,174	19,416	185,334	15	7,78
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	57	4,21
Итого за завтрак		<b>270</b>	<b>9,096</b>	<b>12,364</b>	<b>39,126</b>	<b>304,024</b>		<b>11,99 р.</b>
Обед	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	41	9,49
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56	19,58
	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18	6,93
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>530</b>	<b>22,1</b>	<b>19,53</b>	<b>83,12</b>	<b>584,71</b>		<b>40 р.</b>
Итого за день:		<b>800</b>	<b>31,196</b>	<b>31,894</b>	<b>122,246</b>	<b>888,734</b>		<b>51,99 р.</b>
<b>Неделя 2 День 1</b>								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,736	4,29	31,506	175,638	16	6,84
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	5,1
Итого за завтрак		<b>260</b>	<b>2,856</b>	<b>4,29</b>	<b>43,546</b>	<b>224,278</b>		<b>11,94 р.</b>
Обед	Птица в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	442	23,23
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	1	7,41
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	5,29
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>12,63</b>	<b>73,52</b>	<b>500,64</b>		<b>39,93 р.</b>
Итого за день:		<b>810</b>	<b>25,256</b>	<b>16,92</b>	<b>117,066</b>	<b>724,918</b>		<b>51,87 р.</b>
<b>Неделя 2 День 2</b>								
Завтрак	Бутерброд с сыром	70	6,306	9,174	19,416	185,334	15	6,68
	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18	5,33
Итого за завтрак		<b>270</b>	<b>6,786</b>	<b>9,274</b>	<b>31,686</b>	<b>244,494</b>		<b>12,01 р.</b>
Обед	Плов (куры)	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	24,04
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	58	10,15
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8	4
Итого за обед		<b>480</b>	<b>34,14</b>	<b>13,01</b>	<b>80,05</b>	<b>575,72</b>		<b>38,19 р.</b>
Итого за день:		<b>750</b>	<b>40,926</b>	<b>22,374</b>	<b>111,736</b>	<b>820,214</b>		<b>50,2 р.</b>
<b>Неделя 2 День 3</b>								
Завтрак	Каша манная	210	4,8	8,2	30,4	220	302	4,23
	Чай с молоком	200	1	1,6	17,34	89,32	1	5,39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	2,4
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>8,87</b>	<b>10,87</b>	<b>68,64</b>	<b>416,52</b>		<b>12,02 р.</b>
	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	27	28,85

Обед	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	14	5,65
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	5,4
Итого за обед		<b>500</b>	<b>11,56</b>	<b>5,52</b>	<b>65,42</b>	<b>383,44</b>		<b>39,9 р.</b>
Итого за день:		<b>960</b>	<b>20,43</b>	<b>16,39</b>	<b>134,06</b>	<b>799,96</b>		<b>51,92 р.</b>
<b>Неделя 2 День 4</b>								
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	57	4,82
	Бутерброд с повидлом	60	2,736	4,29	31,506	175,638	16	7,22
Итого за завтрак		<b>260</b>	<b>5,526</b>	<b>7,48</b>	<b>51,216</b>	<b>294,328</b>		<b>12,04 р.</b>
Обед	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56	23,77
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г	5,68
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	4,5
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	6,2
Итого за обед		<b>530</b>	<b>24,43</b>	<b>19,87</b>	<b>80,27</b>	<b>598,39</b>		<b>40,15 р.</b>
Итого за день:		<b>790</b>	<b>29,956</b>	<b>27,35</b>	<b>131,486</b>	<b>892,718</b>		<b>52,19 р.</b>
<b>Неделя 2 День 5</b>								
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	11	6,75
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	58	5,27
Итого за завтрак		<b>260</b>	<b>11,57</b>	<b>12,83</b>	<b>44,45</b>	<b>318,82</b>		<b>12,02 р.</b>
Обед	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м	29,01
	Томатный соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45	43	3,88
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	10,58
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	502	4,25
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	3,33
Итого за обед		<b>575</b>	<b>22,18</b>	<b>16,07</b>	<b>73,54</b>	<b>528,79</b>		<b>51,05 р.</b>
Итого за день:		<b>835</b>	<b>33,75</b>	<b>36,464</b>	<b>129,291</b>	<b>890,524</b>		<b>63,07 р.</b>
Среднее значение за период:			<b>307,346</b>	<b>265,666</b>	<b>1151,861</b>	<b>8105,86</b>		