

«Утверждаю»

Директор МБОУ «2-Имангуловская  
средняя общеобразовательная школа»

/Е.Т. Бикбау



**Примерное десятидневное меню**  
МБОУ «2-Имангуловская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Оренбургской области  
на осенний период  
2024-2025 учебного года  
12 лет и старше

## Осенне-зимнее

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.1</b>	<b>17.1</b>	<b>79.2</b>	<b>554.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	383.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32.4</b>	<b>24.4</b>	<b>123.6</b>	<b>844.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>53.5</b>	<b>41.5</b>	<b>202.8</b>	<b>1398.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>48.5</b>	<b>15.5</b>	<b>89.6</b>	<b>692.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>46.5</b>	<b>21.7</b>	<b>109.7</b>	<b>821.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>95</b>	<b>37.2</b>	<b>199.3</b>	<b>1513.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.3</b>	<b>14.5</b>	<b>95.7</b>	<b>587</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9



54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32.8</b>	<b>28</b>	<b>126.8</b>	<b>890.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>51.1</b>	<b>42.5</b>	<b>222.5</b>	<b>1477.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15.7</b>	<b>10.9</b>	<b>96.7</b>	<b>547.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.6	18.1	105.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28.6</b>	<b>27</b>	<b>137.5</b>	<b>907.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>44.3</b>	<b>37.9</b>	<b>234.2</b>	<b>1454.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>15.2</b>	<b>83.1</b>	<b>549.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>53.1</b>	<b>23.7</b>	<b>110</b>	<b>866.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>73.2</b>	<b>38.9</b>	<b>193.1</b>	<b>1415.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					



54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.5</b>	<b>16.2</b>	<b>80.1</b>	<b>548.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
204	Картофель отварной	180	3.4	3.8	26.8	155.1
296	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	21.5	28.2	0.1	339.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>33.9</b>	<b>41.4</b>	<b>105.4</b>	<b>929.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>54.4</b>	<b>57.6</b>	<b>185.5</b>	<b>1478.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>45.7</b>	<b>15.5</b>	<b>78.4</b>	<b>636.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>42.9</b>	<b>23.4</b>	<b>110.6</b>	<b>825.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>88.6</b>	<b>38.9</b>	<b>189</b>	<b>1461.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>9.7</b>	<b>98.9</b>	<b>550.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6



Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>39.3</b>	<b>30.5</b>	<b>139</b>	<b>987.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>56.4</b>	<b>40.2</b>	<b>237.9</b>	<b>1538.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>16.3</b>	<b>8.6</b>	<b>100.7</b>	<b>545</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>44.3</b>	<b>29.4</b>	<b>118.7</b>	<b>917</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>60.6</b>	<b>38</b>	<b>219.4</b>	<b>1462</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17.8</b>	<b>10.4</b>	<b>106.4</b>	<b>590.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>34.9</b>	<b>40.2</b>	<b>118.3</b>	<b>974.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>52.7</b>	<b>50.6</b>	<b>224.7</b>	<b>1565.4</b>