

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

М.С. Шляпина

Приказом № 115 от «25» августа 2021г.



## **Примерное десятидневное меню**

для обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
основной общеобразовательной школы с. Крутое **(с 12 лет и старше)**

---

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

# День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,83	8,43	93,33	52
Обед	Рыба, запеченная с картофелем	180	7,20	11,90	17,35	229,09	81
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>13,75</b>	<b>19,85</b>	<b>66,02</b>	<b>523,21</b>	

## День 2

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,50	18,83	111,68	59
Обед	Капуста тушеная	180	4,09	5,15	17,75	132,55	140
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,43</b>	<b>29,25</b>	<b>90,79</b>	<b>778,93</b>	

# День 3

**Неделя: Первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Свекольник	250	2,00	5,18	14,83	113,33	55
Обед	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166,00	138
Обед	Сельдь с луком	100	9,60	16,00	3,80	236,00	353
Обед	Компот из плодов сушенных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	348
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,91</b>	<b>27,78</b>	<b>91,00</b>	<b>736,43</b>	

## День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
Обед	Рагу из птицы	180	14,20	14,81	16,36	255,08	407
Обед	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,79</b>	<b>22,64</b>	<b>72,19</b>	<b>604,03</b>	

## День 5

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,73	29,25	117
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,57	38,34	223,78	212
Обед	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	405
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	30,02	132,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,26</b>	<b>18,93</b>	<b>98,29</b>	<b>668,53</b>	

## День 6

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	250	8,00	4,43	31,83	201,68	63
Обед	Плов из курицы	180	17,10	21,40	28,40	376,99	131
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,48</b>	<b>26,45</b>	<b>98,71</b>	<b>757,23</b>	

## День 7

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,00	1,93	14,50	85,00	61
Обед	Капуста тушеная	180	4,09	5,15	17,75	132,55	140
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,45</b>	<b>28,68</b>	<b>72,46</b>	<b>690,25</b>	

## День 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
Обед	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166,00	138
Обед	Сельдь с луком	100	9,60	16,00	3,80	236,00	353
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,57</b>	<b>27,35</b>	<b>90,12</b>	<b>737,95</b>	

## День 9

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	150
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,00	173
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	348
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>			<b>49,57</b>	<b>33,15</b>	<b>108,13</b>	<b>934,60</b>	

## День 10

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,98	107,25	96
Обед	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
Обед	Рыба припущенная	100	21,18	10,24	1,53	182,94	77
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>32,56</b>	<b>23,31</b>	<b>110,88</b>	<b>791,21</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>289,77</b>	<b>257,39</b>	<b>898,59</b>	<b>7222,37</b>		