

Утверждаю

Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»

Храмова Г.В.

«01» марта 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ «ОКТЯБРЬСКАЯ СОШ»
по возрастным группам
12-17 лет

МЕНЮ

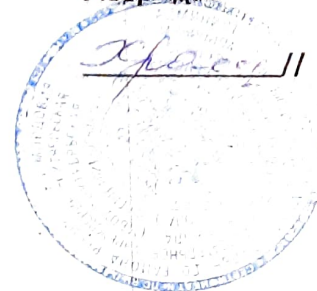
1 день

12-17 лет



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль йодированная, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	295	10,8	13,9	53,7	375
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	55	6,3	4,5	18,3	138
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,8	1,4	21,8	106
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92
Итого		19,9	20	114	711
Цена					68-44
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты порционные	100	1,6	3,9	5,6	65
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, нормишоль, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	1,5	2,7	11,9	187
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ грудка куриная, крупа рисовая длинный, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, красная, томатная паста	280	0,6	10,5	2,7	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		9,9	17,8	78,2	817
Всего		28,8	37,6	172	1528
Цена					

Повар _____



МЕНЮ

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия пшениш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое	300	12,6	13,1	54	376
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,2	8,5	20,2	170
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, сахар песок, лимон	200	0,2		14,2	58
Итого		16	21,6	88,4	604
Цена					68-44
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, сметана 15% жирности, капуста белокачанная, картофель, морковь, красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая	250	2	3,7	8,3	78
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ соль йодированная, филе минтая, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	90	17,1	8,9	10,8	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	190	4,3	6,4	28,2	232
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого		31,2	20,7	129,2	921
Всего		47,2	42,3	217,6	1525
Цена					

Повар _____



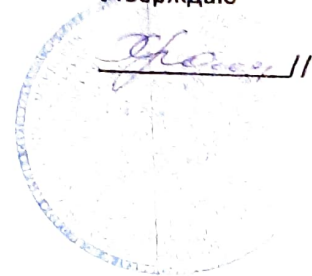
МЕНЮ

3 день

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, творог 9%, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное	285	47	32,1	47,4	649
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	65	7	4,6	22,8	160
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	16,7	94
СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		57,6	38,9	107,1	995
Цена	68-44				
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО свекла	100	1,4	0,1	8	38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	4,4	2,8	15,1	157
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ соль йодированная, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь красная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт	280	10,5	22,3	24,5	329
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, аскорбиновая кислота	200			26,5	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
Итого		22,5	25,9	113,9	818
Всего		79,1	64,6	200,8	1813
Цена	84-90				

Повар _____



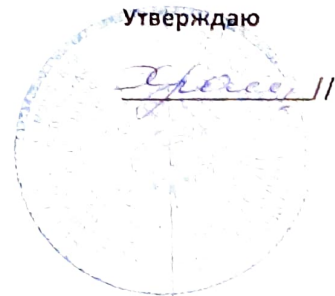
МЕНЮ

4 день

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое	210	7	6,9	30,5	207
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ грудка куриная, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное	50	19	2,5	3,7	109
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,8	1,4	21,8	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		35,6	14,9	79	578
Цена					68-44
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ икра овощная	100	1,5	3,9	6	66
СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ филе минтая, соль йодированная, картофель, пшено, морковь, красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	250	5,1	3	15,1	106
КОТЛЕТА МЯСНАЯ соль йодированная, грудка куриная, хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сливочное масло	90	5,8	13,3	10,5	179
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	190	6,7	6,5	40,6	242
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ аскорбиновая кислота, лимон, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	15,7	74
Итого		26,1	28,1	150	947
Всего		61,7	43	229	1525
Цена					

Повар _____



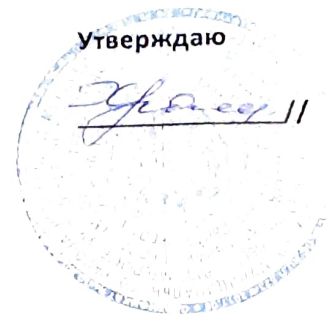
МЕНЮ

5 дней

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	295	7,7	12,9	50,7	342
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	55	6,3	4,5	18,3	138
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	16,7	94
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92
Итого		17,6	19,6	105,9	666
Цена					68-44
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	100	1	0,2	3,3	21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, сметана 15% жирности, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана пастер. 2,5% жирности	250	2	3,7	8,3	78
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	36	6	3,2	271
ГОРОШНИЦА соль йодированная, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное	180	14,3	4,4	28,8	206
ЧАЙ С САХАРОМ аскорбиновая кислота, чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		59,7	15	97,5	821
Всего		77,3	34,6	203,4	1487
Цена					84-90

Повар _____



МЕНЮ

6 дней

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ крупка рисовая длинный , грудка куриная, соль йодированная , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста	300	0,6	11,3	2,9	354
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, сахар песок, лимон	200	0,2		14,2	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		4,4	11,6	39,9	548
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ вермишель , соль йодированная , картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	1,5	2,7	11,9	286
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная , картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста б.локачанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, томатная паста	280	4	7,4	22,9	282
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
Итого		12,4	10,9	94,9	841
Всего		16,8	22,5	134,8	1389

Повар _____

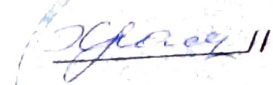
МЕНЮ

7 дней

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	280	8,5	12,7	47	329
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, джем из черной смородины	70	3,7	0,3	37,4	163
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,8	1,4	21,8	106
СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		15	14,6	126,4	690
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель, свекла, морковь красная, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	100	1,5	6,4	8,7	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	4,4	2,8	15,1	108
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ соль йодированная, филе минтай, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное	100	11,5	6,4	3,6	144
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое	180	4,1	6,2	26,5	173
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, аскорбиновая кислота	200			26,5	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
Итого		27,7	22,5	120,2	819
Всего		42,7	37,1	246,6	1509

Повар _____



МЕНЮ

8 день

12 17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная , макаронные изделия высшего сорта, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое	300	12,6	13,1	54	376
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный.формовой мука 1 сорт	50	3,2	8,5	20,2	170
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	16,7	94
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье	30	1,1	1,2	28,1	127
Итого		19,5	24,8	119	767
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, соль йодированная , капуста белокачанная, картофель, мо, (овш) красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая	250	2	3,7	8,3	78
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ крупа рисовая длинный , грудка куриная, соль йодированная , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста	280	0,6	10,5	2,7	354
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		23,4	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	15,7	74
Итого		11,6	24,5	97,6	909
Всего		31,1	49,3	216,6	1676

Повар _____

МЕНЮ

9 дней

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, томатная паста	300	26,3	8,6	26,6	382
ЧАЙ С САХАРОМ аскорбиновая кислота, чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		31,1	9,1	83,7	637
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ соль йодированная, картофель, крупа рисовая, морковь красная, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	250	1,9	2,8	15,3	92
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СОУСЕ томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, морковь красная, грудка куриная, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, сухари панировочные	90	2,5	6,2	13,3	190
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое	190	6,7	6,5	40,6	242
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ аскорбиновая кислота, лимон, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
Итого		18,1	16,3	133,4	816
Всего		49,2	25,4	217,1	1453

Повар _____

Зубов

МЕНЮ

10 дней

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, вермишель, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	245	3,8	4,8	8,6	280
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	65	7	4,6	22,8	160
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14,1	56
Итого		15,2	13,2	45,7	545
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	100	1	0,2	3,3	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, соль йодированная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота	250	2	6,2	9,4	185
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ соль йодированная, говядина, грудка куриная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное	100	19	2,5	3,7	291
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180		5,5	0,1	49
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	60	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ сезонный фрукт	200	0,8	0,8	17,8	85
Итого		29,1	16	94,5	902
Всего		44,3	29,2	140,2	1447

Повар _____