



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Щекинская СОШ"  
*Кузичкина*  
 Е. П. Кузичкина  
 Приказ № 1-400 от 27.09.2021 года

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-17 лет в МБОУ "Щекинская СОШ"**

№ рецепта		Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 12-17 лет					Витамины (мг) в 100г.				Минеральные вещества (мг) в 100 г.				
			масса	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
189	День 1	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	10,55	13	45,99	305	0,08	0,75	0,03	0,08	73,33	92	24	1,33
2			Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
					20,75	23,145	92,43	623,86	0,25	0,75	0,18	5,53	185,83	213	58,91	2,57
88		Обед	Салат из свеклы	100	1,53	1,2	9,11	84	0	4,44	0	2,44	37,78	43,77	22,44	1,33
81			Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,5	104,75	0,05	3,2	0,08	0,12	9,2	25,4	10	0,4
12			Куры отварные	100	19,76	15,28	9,28	248,8	0	18,2	0	0,1	21,25	219,12	23,9	2,13
304			Рис отварной	180	4,32	7,02	34,02	216	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
				30,53	26,77	112,21	834,11	0,76	25,84	0,18	6,14	190,37	580,32	228,29	10,6	
31	Полдник	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
		Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64	
					11,82	5,08	93,22	344,66	0,13	10,37	0,09	1,15	147,55	304,24	119,48	20,06

		ВСЕГО	63,1	54,995	297,86	1802,63	1,14	36,96	0,45	12,82	523,75	1097,56	406,68	33,23		
198	День 2	Завтрак	жидкая	200	6,8	10	25,2	217,37	0,07	0,67	0,03	0,2	78	97,33	27,33	1,3
3			Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					30,7	26,4	70,02	579,71	0,12	4,51	111,54	0,31	442,75	449,27	143,11	20,24
71		Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	5	7,9	83,9	0	2,5	1,5	2,5	14,6	10,2	0,6	1
50			Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	1,75	7,5	120,35	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
302			Гречка отварная рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,42	324,6	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
14			Тефтели с соусом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
					21,49	25,08	128,27	817,32	0,4	11,31	2,69	6,81	180,06	132,6	111,42	7,13
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
			Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	239,7	0,05	0,05	0	0,05	8,45	22,4	5,05	0,5
						5,4	2,005	75,31	297,13	0,05	0,05	0	0,05	10,95	28,4	7,05
			ВСЕГО		57,59	53,485	273,6	1694,16	0,57	15,87	114,23	7,17	633,76	610,27	261,58	28,62

35	День 3	Завтрак	Омлет	200	20,4	50,6	4,8	411	0,15	0,3	0,45	3	134,1	313,3	26,55	3,6
29			Хлеб	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
28			Огурец соленый	80	6,4	0	12,8	8,96	0	2,6	0	0	11,6	12	7	0,4
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
					31,05	51,305	53,06	601,29	0,45	2,9	0,45	5,29	166,2	350,44	122,69	8,75
54		Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
99			Суп карт. с горохом и гречками	250	6,83	4,8	19,83	376	0,05	3,84	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51
231			Рыба туш. в томате с овощами	100	6,3	3,37	2,99	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
335			Картофельное пюре	180	3,74	3,74	24,48	169,26	0,09	1,01	0,03	0,44	31,49	51,95	19,43	0,74
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
					20,16	17,05	100,2	895,01	0,54	20,37	2,47	6,95	139,81	276,26	179,06	7,81
25		Полдник	Сок яблочный	200	1	0,7	10,7	85,78	0,02	4	0,01	0,02	13,97	13,97	8	2,8
12			Булочка	100	5,97	6,18	36,62	218	0,094	0,65	37,7	0,1	72,48	92,54	15,27	0,74
						6,97	6,88	47,32	304,79	0,114	4,65	37,71	0,12	86,45	106,51	23,27
				<b>ВСЕГО</b>		<b>58,18</b>	<b>75,235</b>	<b>255,74</b>	<b>1801,09</b>	<b>1,104</b>	<b>27,92</b>	<b>40,63</b>	<b>12,36</b>	<b>392,46</b>	<b>733,21</b>	<b>325,02</b>

2	День 4	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
383			Каша манная молочная жидкая	250	7,66	10,34	34,5	261,63	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					26,68	22,76	81,35	637,72	0,22	4,34	0,19	5,79	293,22	361,21	141,99	19,83
9		Обед	Винегрет овощной	150	2,42	7,79	12,6	137,36	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9
82			Борщ с капустой и с картофелем	250	2,1	2,7	27,9	151	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
123			Плов	200	22,04	24,3	39,78	484,02	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95
29			Хлеб	40	3,24	0,56	21,16	99,12	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
					29,8	35,35	121,04	951,5	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
						3	2,805	92,81	287,43	0,12	6,7	0,08	1,14	37,5	122,7	22,4
			<b>ВСЕГО</b>		<b>59,48</b>	<b>60,915</b>	<b>295,2</b>	<b>1876,65</b>	<b>0,775</b>	<b>45,4</b>	<b>0,68</b>	<b>15,46</b>	<b>435,68</b>	<b>699,88</b>	<b>308,32</b>	<b>29,17</b>

6	День 5	Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	13,78	12,64	61,11	324,35	0,17	0,75	0,15	5,4	215,99	217,9	42,91	1,74
5			Капуста тушеная	200	3,76	3,85	7,8	54,36	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
29			Хлеб	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
					21,79	17,195	110,37	560,04	0,5	41,07	0,32	7,84	283,12	272,19	147,4	6,83
32		Обед	Салат из свежей капусты	100	1,61	5,08	4,68	72,01	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
89			Рассольник со сметаной	250	3	5,32	1,7	108,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38
15			Котлета	100	27,76	22,64	36,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062
19			Макароны отварные	200	7	10,3	28,12	215,06	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					50,01	45,9	97,44	874,57	0,59	35,41	36,99	8,07	257,28	556,84	252,91	28,142
433		Полдник	Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
			Сушки	100	9,2	7,4	43,2	198								
						12,1	10,3	68	332	0,04	1	0,01	0	121	90	14
			<b>ВСЕГО</b>		<b>83,9</b>	<b>80,045</b>	<b>202,12</b>	<b>1766,61</b>	<b>1,13</b>	<b>77,48</b>	<b>37,32</b>	<b>15,91</b>	<b>661,4</b>	<b>919,03</b>	<b>414,31</b>	<b>35,972</b>

112	День 6	Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	5,7	4,9	21,7	175	0,05	0,6	0,01	0,18	89,4	74,4	11,4	0,9
2			Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					24,72	17,32	68,55	551,09	0,23	4,27	0,17	5,64	311,95	376,94	143,39	20,06
88		Обед	Салат из свеклы	100	1,53	1,2	9,11	56	0	4,44	0	2,44	37,78	43,77	22,44	1,33
204			Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,45	10,14	21,55	168,35	0,14	15,6	59	0	17	85,74	43,3	1,49
306			Голубцы ленивые	250	22,5	28,16	19,34	421,66	0	30,33	0	6	94,33	231,17	51	4,17
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
					29,7	39,94	92,3	826,57	0,46	50,37	59,01	10,92	177,41	391,32	211,88	11,34
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
						3	2,805	92,81	287,43	0	6,7	0,08	1,14	37,5	122,7	22,4
			<b>ВСЕГО</b>		<b>57,42</b>	<b>60,065</b>	<b>253,66</b>	<b>1665,09</b>	<b>0,69</b>	<b>61,34</b>	<b>59,26</b>	<b>17,7</b>	<b>526,86</b>	<b>890,96</b>	<b>377,67</b>	<b>33,54</b>

198	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	8,5	12,5	31,5	271,71	0,07	0,67	0,03	0,2	78	97,33	27,33	1,3
3		Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52
31		Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
				32,4	28,9	76,32	634,05	0,12	4,51	111,54	0,31	442,75	449,27	143,11	20,24
16	Обед	Салат из моркови	100	1,14	6,08	6,07	84,74	0,05	4,4	0	0	23,76	48,52	33,44	0,616
50		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	1,75	7,5	120,35	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
258		Жаркое по-домашнему	250	26,63	27,5	23,13	446,75	0,25	11,88	0	3,75	27,5	278,62	54,5	4,25
29		Хлеб	40	3,24	0,56	21,16	99,12	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122		Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
				32,01	35,89	77,46	830,96	0,61	20,08	0,39	6,08	101,73	362,31	180,96	9,266
430	Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
		Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	239,7	0,05	0,05	0	0,05	8,45	22,4	5,05	0,5
					5,4	2,005	75,31	297,13	0,05	0,05	0	0,05	10,95	28,4	7,05
		<b>ВСЕГО</b>		<b>69,81</b>	<b>66,795</b>	<b>229,09</b>	<b>1762,14</b>	<b>0,78</b>	<b>24,64</b>	<b>111,93</b>	<b>6,44</b>	<b>555,43</b>	<b>839,98</b>	<b>331,12</b>	<b>30,756</b>

День 7

384	День 8	Завтрак	Каша рисовая молочная	250	8,16	11,46	61,43	306,9	0,055	0,4	42,5	0	103,61	132,45	29,4	0,43
20			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
					11,16	14,265	154,24	594,33	0,175	7,1	42,58	1,14	141,11	255,15	51,8	2,57
54		Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
99			Суп карт. с горохом и гречками	250	6,83	4,8	19,83	376	0,05	3,84	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51
231			Рыба туш. в томате с овощами	100	6,3	3,37	2,99	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
335			Картофельное пюре	180	3,74	3,74	24,48	169,26	0,09	1,01	0,03	0,44	31,49	51,95	19,43	0,74
402			Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
						20,16	17,05	100,2	895,01	0,54	20,37	2,47	6,95	139,81	276,26	179,06
402		Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
12			Булочка	100	5,97	6,18	36,62	218	0,094	0,65	37,7	0,1	72,48	92,54	15,27	0,74
						6,57	6,34	68,34	349	0,114	0,65	37,71	0,29	82,78	104,04	23,27
			<b>ВСЕГО</b>		<b>37,89</b>	<b>37,655</b>	<b>322,78</b>	<b>1838,34</b>	<b>0,829</b>	<b>28,12</b>	<b>82,76</b>	<b>8,38</b>	<b>363,7</b>	<b>635,45</b>	<b>254,13</b>	<b>11,47</b>



2	День 9	Завтрак	Бутерброл с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,17	0	0,15	5,45	110	117	32,91	0,74
383			Каша манная молочная жидкая	250	7,66	10,34	34,5	261,63	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					26,68	22,76	81,35	637,72	0,22	4,34	0,19	5,79	293,22	361,21	141,99	19,83
9		Обед	Винегрет овощной	150	2,42	7,79	12,6	137,36	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9
82			Борщ с капустой и с картофелем	250	2,1	2,7	27,9	151	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
123			Плов	200	22,04	24,3	39,78	484,02	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95
29			Хлеб	40	3,24	0,56	21,16	99,12	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
					29,8	35,35	121,04	951,5	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
			Пряники	100	2,8	2,8	77,8	230	0,12	6,7	0,08	1,14	35	118,7	20,4	1,64
						3	2,805	92,81	287,43	0,12	6,7	0,08	1,14	37,5	122,7	22,4
				<b>ВСЕГО</b>		<b>59,48</b>	<b>60,915</b>	<b>295,2</b>	<b>1876,65</b>	<b>0,775</b>	<b>45,4</b>	<b>0,68</b>	<b>15,46</b>	<b>435,68</b>	<b>699,88</b>	<b>308,32</b>

3	День 10	Завтрак	Бутерброд с сыром	100	14,88	14,12	29,4	247,68	0,04	0,17	111,5	0,1	252,2	166,4	16,7	0,52
384			Каша рисовая молочная	250	8,16	11,46	61,43	306,9	0,055	0,4	42,5	0	103,61	132,45	29,4	0,43
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	6	2	0,75
					23,24	25,585	105,84	612,01	0,095	0,57	154	0,1	358,31	304,85	48,1	1,7
32		Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,61	5,08	4,68	78,01	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
89			Рассольник со сметаной	250	3	5,32	1,7	108,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38
15			Котлета	100	27,76	22,64	6,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062
19			Макароны отварные	200	7	10,3	28,12	215,06	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
29			Хлеб	20	1,62	0,28	10,58	49,56	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					50,01	45,9	67,44	880,57	0,59	35,41	36,99	8,07	257,28	556,84	252,91	28,142
433		Полдник	Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
24			Сушки	100	9,2	7,4	43,2	198								
						12,1	10,3	68	332	0,04	1	0,01	0	121	90	14
		<b>ВСЕГО</b>		<b>85,35</b>	<b>81,785</b>	<b>241,28</b>	<b>1824,58</b>	<b>0,725</b>	<b>36,98</b>	<b>191</b>	<b>8,17</b>	<b>736,59</b>	<b>951,69</b>	<b>315,01</b>	<b>30,842</b>	