

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Неболчская средняя школа"



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Школьное питание"



Петруновская О. Н.

2024 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное  
меню для организации питания  
обучающихся

МАОУ "Неболчская средняя  
школа"

## Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	<b>понедельник</b>							
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468
пр	Огурец конс./свеж.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	2,6	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,94</b>	<b>19,86</b>	<b>111,8</b>	<b>612,44</b>	<b>701,64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27,24</b>	<b>28,16</b>	<b>132,9</b>	<b>773,24</b>	<b>894,64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	<b>вторник</b>							
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	8,7	151,9	168,8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	6,3	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,1</b>	<b>24,56</b>	<b>114,1</b>	<b>611,24</b>	<b>682,74</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27,3</b>	<b>28,06</b>	<b>134</b>	<b>723,04</b>	<b>816,94</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	<b>среда</b>							
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	20,2	21,2	60,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,9</b>	<b>21,86</b>	<b>113,6</b>	<b>664,84</b>	<b>747,44</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27,42</b>	<b>28</b>	<b>133,5</b>	<b>783,64</b>	<b>889,94</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	<b>четверг</b>							
128	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3,78	9,7	30	169,5	203,4
279	Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	90	100	13,6	12,5	30,5	256,3	307,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,94</b>	<b>25,91</b>	<b>114,1</b>	<b>690,64</b>	<b>805,94</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>27,44</b>	<b>28,61</b>	<b>124,2</b>	<b>794,64</b>	<b>930,74</b>



№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	пятница							
202	Макаронные отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	11,7	10,8	9,4	168	178,7
47/45	Салат из кваш./свеж. капусты (капуста кваш./лук репч., масло раст., сахар) / (капуста св., морковь, масло раст, сахар, лим.к-та)	60	100	1,65	7,1	4,9	54,5	90,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			23,4	22,96	98,1	610,64	691,24
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макаронные, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого обед	845	975	27,5	31,56	116,5	714,94	816,44
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	понедельник							
171	Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	8,3	6,4	33	182,7	219,2
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,2	23,36	101,1	651,74	720,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого обед	845	975	28,5	31,66	122,2	812,54	913,64
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	вторник							
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст.)	90	100	13,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,66	22,21	112,8	654,74	742,24
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
96	Расольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого обед	815	945	27,18	28,35	132,7	773,54	884,74
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	среда							
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
пр	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			23,5	20,06	106,2	592,04	688,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого обед	770	910	27,6	28,66	121,9	705,04	824,24

№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,9</b>	<b>21,86</b>	<b>114,6</b>	<b>664,84</b>	<b>747,44</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>30,46</b>	<b>133</b>	<b>769,14</b>	<b>872,64</b>
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	10,7	151,9	168,8
	67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>23,92</b>	<b>28,56</b>	<b>105,8</b>	<b>612,64</b>	<b>711,54</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>28,42</b>	<b>31,26</b>	<b>115,9</b>	<b>716,64</b>	<b>836,34</b>