

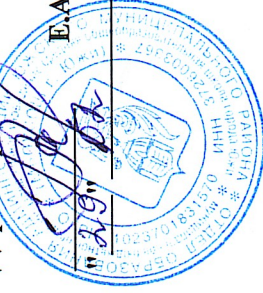
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа города Южи

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Южи  
Сироткин М.А.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ г.Южи

Е.А.Баранова  
2024 г



## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов

Период : весна

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
<b>Завтрак</b>														
День 1				34,47	38,25	140,63	1113,00	0,30	0,21	1,27	153,88	66,46	3,14	320,58
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	17,50	17,20	70,30	405	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6														
День 2				29,95	29,03	146,02	836,00	0,46	0,57	28,24	288,11	120,84	5,77	2418,88
1	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
2	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 3				34,05	44,30	149,08	1203,00	0,18	0,41	1,07	474,00	54,37	2,77	253,38
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	15,30	17,84	37,28	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
3	640	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Кондитерское изделие	45	2,80	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 4				30,69	20,01	91,78	901,00	0,25	0,27	7,14	170,22	59,56	2,63	1011,91
1	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
2	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				34,64	37,56	106,88	1029,00	0,17	0,20	3,28	144,57	33,12	2,00	279,09
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№302	Каша дружба со слив.маслом	200/10	11,84	13,11	42,20	268	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
3		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
7														
День 6				29,26	23,38	163,11	919,00	0,27	0,40	21,74	460,65	89,10	5,38	1416,85
1	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	200/10	12,51	7,93	56,50	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00



3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 7				28,05	23,35	101,92	851,00	0,42	0,63	7,46	252,17	107,18	6,55	1447,08
1		Капуста квашенная	100	1,10	5,10	9,40	88	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№451	Котлета московская	100	15,20	12,40	13,10	208	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				32,50	39,04	109,70	744,00	0,18	0,42	21,30	222,78	78,11	5,45	1587,98
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№ 732	Оладьи со сгущ.молоком	200/10	14,10	15,20	59,20	230	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 9				35,45	47,98	129,72	1154,00	0,18	0,43	3,08	557,78	54,51	1,55	404,73
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	8,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр полутвердый	30	7,50	14,50	15,80	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№302	Каша вязкая гречневая со слив.маслом	200/10	12,33	12,78	34,00	254	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	100	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
День 10				27,74	13,90	128,39	946,00	0,21	0,17	2,08	53,39	42,68	4,45	336,00
1	№52	Огурец свежий	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№492	Плов из птицы	250	17,64	12,70	52,00	370	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
<b>Обед</b>														
День 1				27,65	28,77	145,75	998,20	0,73	0,57	32,42	269,29	168,77	10,08	2983,65
1	№52	Огурец свежий	100	1,80	0,20	5,60	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№388	Котлета жареная рыбная	100	6,50	9,22	18,10	205	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	8,20	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 2				27,62	34,09	133,65	863,20	0,32	0,42	27,89	301,53	82,38	3,98	807,00
1	№89	Сельдь с луком и маслом	100	2,63	4,50	1,50	55	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/25/10	5,20	13,80	18,65	137	0,08	0,20	1,63	161,43	21,15	0,46	207,63



3	№436	Жаркое по- домашнему	250	9,17	14,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 3				49,59	50,70	176,44	1271,20	0,35	0,33	13,81	177,27	107,36	6,54	949,37
1	№485	Винегрет овощной	100	13,10	13,00	5,80	164	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№488	Бедро куриное тушеное	100	17,20	17,41	23,30	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	13,00	38,60	313	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 4				41,37	36,62	146,39	1033,20	0,52	0,34	33,57	212,95	137,67	8,59	2725,15
1	№ 49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	467,58
3	№431	Печень по-строгановски	100	14,00	9,00	4,20	203	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 5				37,49	30,09	130,90	1006,20	0,44	0,42	38,93	181,59	130,53	7,40	1401,07
1	№9	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	8,33	9,00	23,50	164	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
3	№451	Котлета московская	100	14,34	11,70	15,00	209	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№41	Рагу овощное	180	3,50	5,10	12,50	163	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 6				29,47	37,79	181,34	1011,00	0,57	0,50	36,48	232,73	145,21	8,15	2685,19
1	№ 49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№451	Котлета из говядины	100	7,90	17,40	17,50	152	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	180	4,32	13,00	44,10	263	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 7				54,15	49,18	165,18	1237,20	0,62	0,47	15,47	230,41	149,60	8,39	1852,49
1	№485	Винегрет овощной	100	13,10	13,00	5,80	164	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	10,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№670	Свинина тушеная	100	16,00	18,00	13,20	305	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	180	9,20	7,03	32,55	208	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 8				36,02	35,05	135,07	1130,20	0,35	0,25	49,47	225,28	97,86	5,47	1503,31



1		Огурец соленый	100	0,10	0,10	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	4,76	12,10	7,59	144	0,05	0,05	17,53	47,24	20,75	0,80	305,03
3	№499	Рыба жареная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	8,20	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 9				41,16	45,73	143,26	1147,20	0,49	0,35	58,75	247,51	139,80	7,81	2778,41
1	№9	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,80	3,30	8,40	78	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,50	19,50	16,24	187	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	467,58
3	№499	Котлета жареная куриная	100	17,94	13,66	17,86	330	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00
4	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 10				25,79	22,29	123,24	888,20	0,31	0,27	10,62	140,58	76,05	4,84	803,37
1	№67	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№71	Суп фасолевый	250/25	6,00	6,30	26,34	161	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№436	Жаркое по- домашнему	250	9,17	14,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№700	Напиток из с/м ягод	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7														

### Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет												
		Выход	Белк и	Жиры	Углево ды	Калорий ность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	
<b>Завтраки</b>														
	Всего		316,80	316,80	1267,23	9696	2,62	3,71	96,66	2777,55	705,93	39,69	9476,47	
<b>Обеды</b>														
	Всего		370,31	370,31	1481,22	10586	4,70	3,92	317,41	2219,14	1235,23	71,25	18489,01	
<b>Общее количество за 10 дней</b>														
	Всего		687,11	687,11	2748,45	20282	7,31	7,63	414,07	4996,69	1941,16	110,94	27965,48	

Зав. столовой

Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.