


«Утверждаю»
Директор МБОУООШр.п.Сосновоборск

 _____ Г.А.Абузярова

Примерное десятидневное меню
от 12 лет и старше
для организации питания детей в
МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1							
День1	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,5	5,1	41,7	242,5	181
Завтрак	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
Итого за завтрак:		555	17,97	12,97	112,6	639,4	
Обед:	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	100	1,43	6,04	6,29	85	55
	Суп картофельный с рыбой	250	10,52	3,1	18,25	143,15	54-21с
	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с
Итого за обед:		940	41,87	30,41	119,6	915,91	
Итого за день:		1495	59,84	43,38	232,2	1555,3	
День2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,4	15	54	388	173
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,1	7,20	0,13	65,72	14
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		560	18,73	31,2	129,9	874,37	
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	42
	Суп с бобовыми	250	7,5	4,8	17,25	128,25	119
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,5	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	4,7	22	64,51	ПР

Итого за обед:		860	37,88	25	117,8	767,38	
Итого за день:		1310	56,61	32	247,6	1641,8	
День3	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,25	13,25	51,75	357,5	175
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		550	19,55	24,92	147,2	893,35	
Обед:	Салат витаминный (вариант 2)	100	1,6	6	8,8	95,7	49
	Рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	18,7	141,48	96
	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174	278
	Каша рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3с
Итого за обед:		1090	29,60	29,08	138,3	933,69	
Итого за день:		1640	49,15	54,00	285,6	1827,04	
День4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,5	5,1	41,7	242,5	181
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Масло порциями	10	0,1	7,20	0,13	65,72	14
	Печенье сдобное	40	3,8	6,8	33,7	211	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		550	19,45	23,1	117,3	755,12	
Обед:	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	100	1,43	6,04	6,29	85	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	104

	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Макаронные изделия отварные	200	7,14	10,5	39,9	282,66	309
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,5	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Зефир	20	0,13	0,8	22	64,51	ПП
Итого за обед:		910	35,41	34,53	134,8	969,36	
Итого за день:		1460	54,86	57,63	252,1	1724,5	
День5	Каша вязкая молочная из риса	250	6,8	12,3	60,14	379,5	174
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак:		550	20,15	23,77	128,3	808,6	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	106	229
	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Печенье сдобное	50	4,75	8,83	42,13	263,75	ПП
Итого за обед:		1040	26,71	26,6	172,5	1043	
Итого за день:		1590	46,86	50,37	300,8	1851,6	
День6	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,4	15	54	388	173
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
Итого за завтрак:		555	16,3	19,37	116,8	705,9	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,29	0,1	10,5	47,9	62

	Суп с бобовыми	250	7,5	4,8	17,25	128,25	119
	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-21с
Итого за обед:		940	38,87	29,99	108,8	842,98	
Итого за день:		1495	55,17	49,36	225,5	1548,9	
День 7	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,25	13,25	51,75	357,5	175
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак:		550	21,1	25,55	108,3	750,4	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	6,15	3,64	70,7	24
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	82
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,5	12,64	9,73	189,76	296
	Пюре из бобовых с маслом	150	13	7	33	243	199
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,5	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,79	91,96	ПП
Итого за обед:		890	28,03	32,19	#####	824,86	
Итого за день:		1440	49,13	57,74	#####	1575,26	
День 8	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,5	5,1	41,7	242,5	181
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	35,7	180,4	ПП
Итого за завтрак:		550	19,8	16,77	130,8	695	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45

	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	88
	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290
	Каша рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
Итого за обед:		940	32,04	29,1	141,3	954,98	
Итого за день:		1490	51,84	45,87	272,1	1650	
День9	Каша вязкая молочная из риса	250	6,8	12,3	60,14	379,5	174
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
Итого за завтрак		550	19,1	23,97	155,6	915,35	
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,94	9,5	7,94	137,02	50
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,5	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	388
Итого за обед:		990	28,89	31,31	132,49	927,02	
Итого за день:		1540	47,99	55,28	288,11	1842,37	
День10	Каша пшеничная с изюмом	200	7,8	11,33	43,9	296	177
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
Итого за завтрак		550	22,83	28,63	134,9	875,25	
Обед:	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	67
	Суп картофельный с мясными	250	2,64	3,34	18,47	127,2	104

	фрикадельками						
	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174	278
	Макаронные изделия отварные	200	7,14	10,5	39,9	282,66	309
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Печенье сдобное	50	5,3	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за обед:		940	28,14	38,31	#####	1077,45	
Итого за день:		1490	50,97	66,94	#####	1952,70	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147317

Владелец Абузярова Галия Алиевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026