

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 1
им. Н.И. Кондратенко
И.И. Карякина/



Основное (организованное) 10 – дневное меню
(завтрак+обед)
на весенний период
для обучающихся 12 лет и старше
МАОУ СОШ №1 им.Н.И. Кондратенко
ст.Кушёвской

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,04	9,74	46,76	275	106(сб)
	Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5	209(774)
	Сыр порционный российский	15	3,48	4,42	0,00	54,6	таб
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Вафли	18	0,70	5,51	11,25	97,56	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		553	24,53	29,70	105,57	753,98	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,78	2,10	2,45	28,72	17(691)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	180	18,63	13,86	22,86	360	263
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
	812	31,91	23,53	111,98	823,97		
ИТОГО ЗА ОБЕД		812	31,91	23,53	111,98	823,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	56,44	53,23	217,55	1577,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,47	2,09	6,27	38,33	71(280)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Компот из яблос с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
	630	26,40	19,24	92,74	620,49		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	26,40	19,24	92,74	620,49	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	20	71(774)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,56	13,43	34,13	279,97	295(691)

	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1062	34,84	28,38	142,70	968,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1692	61,24	47,62	235,44	1588,99	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат витаминный (2 вариант) с зеленым горошком	100	2,04	2,14	13,00	50	49(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	15,80	21,25	36,76	369,56	375(583)
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(с6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	23,50	24,15	109,77	675,78	
ОБЕД	Овощи свежие (отурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47с6
	Рагу из птицы	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Кисломолоочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		852	34,82	38,93	117,76	937,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	58,32	63,08	227,53	1613,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мог)
	Соус томатный с овощами	25	0,64	1,74	2,87	28,14	349
	Каша пшеничная вязкая	180	7,52	7,33	33,21	208,64	223(583)
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	53,46	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		725	29,57	15,81	99,72	697,72	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	2,00	3,72	34,6	23(774)
	Суп крестьянский с крутой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	22,96	21,28	25,46	377,08	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	77	таб

ИТОГО ЗА ОБЕД		867	36,28	30,62	150,42	952,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	65,85	46,43	250,14	1649,75	
День 5							
ЗАВТРАК		Ужаркое по-домашнему (свинина)	250	21,10	14,28	41,80	363,25 294(1254)
		Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3 таб
		Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб
		Чай с лимоном	200	0,16	0,00	15,20	55,84 377(774)
		Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			670	26,93	15,60	96,00	643,21
ОБЕД		Салат из свежих огурцов	100	0,78	2,10	2,45	28,72 17(691)
		Борщ с капустой и картофелем	250	3,15	15,43	17,12	194,27 82(774)
		Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01 410(691)
		Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,58	2,15	25,05 326
		Горошек зеленый с яйцами запеченный	180	9,79	14,36	8,84	193,86 213
		Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
		Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
		Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			942	36,81	41,12	109,75	925,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1612	63,74	56,72	205,75	1568,22
День 6							
ЗАВТРАК		Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	200	6,80	11,41	47,47	297,74 1248(1558)
		Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)
		Сыр порционный российский	15	3,48	4,42	0,00	54,6 таб
		Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3 таб
		Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб
		Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7 286(сб)
		Печенье сахарное	18	1,35	1,76	13,39	75,06 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			553	24,94	27,62	108,42	754,22
ОБЕД		Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,47	2,09	6,27	38,33 71(280)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15 102(774)
		Гуляш(говядина)	100	14,95	14,52	3,84	166,54 260(774)
		Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,56	13,43	34,13	279,97 295(691)
		Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
		Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
		Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6 283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД			912	39,07	37,65	141,42	972,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	64,01	65,27	249,84	1726,91
День 7							
ЗАВТРАК		Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	20 71(774)

	Рыба припущенная(горбуша)	100	18,93	9,92	3,42	171,69	77(302)
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,64	2,50	2,06	33,74	602(с6)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	28,70	110,12	503(691)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	29,68	21,13	101,47	697,07	
ОБЕД	Салат из кукурузы	100	1,86	1,31	11,45	50	12(788)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)
	Купеш с мясом из крупы	220	19,05	16,19	25,81	301,66	203
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1022	36,91	31,32	136,74	968,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1692	66,59	52,45	238,21	1665,31	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,70	1,79	2,41	28,35	326(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,91	6,75	27,09	176,4	(с6) 219
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	29,32	23,86	83,41	659,14	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,78	2,10	2,45	28,72	17(691)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47(с6)
	Жаркое по-домашнему (свинина)***	240	17,40	16,58	38,78	331,22	294(1254)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1022	29,16	28,85	134,95	870,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	58,48	52,71	218,36	1530,01	
День 9							
ЗАВТРАК	Гуляш (свинина)	100	20,24	8,03	5,01	169,98	299(6)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,64	7,16	36,52	212,87	(с6) 228
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)

	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	30,84	16,71	94,25	663,69
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	20 таб (774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,15	15,43	17,12	194,27 таб (774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	15,80	21,25	36,76	369,56 таб (583)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1002	28,08	38,30	129,68	930,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	58,92	55,01	223,93	1594,12
День 10						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	26,72	21,40	22,42	373,74 таб (691)
	Молоко стуженое с сахаром	35	2,48	2,98	19,42	114,8 таб (250)
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	15,20	55,84 таб (774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		623	32,85	25,28	83,24	704,18
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	20 таб (774)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65 таб (1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69 таб (788)
	Яйцо вареное(обед)	55	5,50	6,32	0,00	75,35 таб (774)
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	36,09	199,8 таб (774)
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6 таб (283)
	Печенье сахарное	18	1,35	1,76	13,39	75,06 таб
		995	35,48	31,43	156,45	1043,25
ИТОГО ЗА ОБЕД		1618	68,33	56,71	239,69	1747,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15722	621,92	549,23	2306,44	16261,98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1572,2	62,19	54,92	230,64	1626,2