



**Основное (организованное) 10- дневное меню
(завтрак и обед)
для обучающихся 12 лет и старше
общеобразовательных учреждений
Кувшевского района**

2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая	200	6,46	9,10	45,82	263	214(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный(20 20	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Чай с сахаром**	180	0,00	0,00	14,00	55,01	457(583)
	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	16,60	125	6/н
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	14,81	20,56	96,19	597,01	
ОБЕД							
	Овощи свежие (отурпы)	100	0,80	0,10	2,50	13	148(583)
	Суп гороховый	250	7,60	6,73	22,17	171,32	127(583)
	Рагу из мяса	280	22,40	25,20	28,00	431,56	323(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50	152,75	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18	86,4	501(583)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	39,36	33,25	101,35	935,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	54,17	53,81	197,54	1532,44	

День 2

ЗАВТРАК		100	2,10	2,73	11,91		66,26	1(583)
Салат из белокачанной капусты		100	2,10	2,73	11,91		66,26	1(583)
Рыба, тушенная(минтай)		100	8,00	7,00	8,18		151,77	299(583)
Щоре картофельное(завтрак)		180	3,76	7,33	10,44		126	377(583)
Хлеб пшеничный(завтрак)		37	2,81	0,30	18,20		86,95	таб
Хлеб ржаной		38	2,58	0,49	15,20		76,38	574(583)
Чай с лимоном**		180	0,05	0,00	10,01		40	459(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	19,30	17,85	73,94		547,36	
ОБЕД		100	0,78	2,10	2,45		49,3	14(583)
Салат из свежих огурцов		100	0,78	2,10	2,45		49,3	14(583)
Свекольник		250	2,95	4,40	22,10		130	98(583)
Мясо тушеное		100	12,00	6,49	5,72		134,9	321(583)
Макаронные изделия отварные с овощами		180	5,40	9,40	38,79		243,85	258(583)
Хлеб пшеничный(обед)		65	4,94	0,52	32,50		152,75	573(583)
Хлеб ржаной (обед)		40	2,72	0,52	16,00		80,4	574(583)
Компот из сухофруктов*		200	0,34	0,02	18,00		87,5	495(583)
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80		47	82(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	29,53	23,85	145,36		925,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	48,83	41,70	219,30		1473,06	

День 3							
ЗАВТРАК	Овоши свежие (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80		20 148(583)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	7,50	15,42	33,44		320,6 328(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95 таб
	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20		76,38 574(583)
	Чай фруктовый**	180	0,14	0,14	16,20		72 1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47 82(583)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	14,53	16,75	96,64		622,93
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	100	1,00	2,00	11,40		62,5 26(583)
	Суп крестьянский с крупной рисовой	250	2,00	6,65	19,92		140,28 118(583)
	Плов из птпцы(филе птпцы)	280	31,70	27,44	50,60		538,08 291(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75 573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4 574(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40		108 470(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	48,16	42,13	138,82		1082,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	62,69	58,88	235,46		1704,94	

День 4

ЗАВТРАК							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,20	6,80		67 149(583)
	Рагу из птицы(тушка)	200	10,00	23,96	24,68		346,12 376(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95 таб
	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20		76,38 574(583)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	16,56		121,23 465(583)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47 82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	23,02	29,99	91,24		744,68
ОБЕД							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50		13 148(583)
	фрикадельками*	250	8,75	9,50	12,40		152 123(583)
	Котлеты "Школьные"	100	12,00	11,00	13,00		175 347(583)
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,60	3,60	25,15		136,13 380(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75 573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4 574(583)
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18		86,4 501(583)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47 82(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		1015	34,11	25,82	111,53		842,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	57,13	55,81	202,77		1587,36

День 5

ЗАВТРАК		Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,00	8,90	7,70	119	150(583)
		Омлет натуральный	200	14,00	21,82	3,52	254,5	268(583)
		Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	18	4,14	5,40	0,00	63	75(583)
		Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20	86,95	таб
		Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76,38	574(583)
		Чай с лимоном**	180	0,05	0,00	10,01	40	459(583)
		Печенье сахарное	37	2,78	3,63	27,53	154,29	528(538)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			610	27,36	40,54	82,16	794,12	
ОБЕД		Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,66	5,48	10,69	101,85	25(583)
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,95	5,00	16,88	144,62	95(583)
		Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	16,80	16,80	33,60	372,4	313(583)
		Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50	152,75	573(583)
		Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	574(583)
		Компот из сухофруктов*	200	0,34	0,02	18,00	87,5	495(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД			935	32,41	28,34	127,67	939,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	59,77	68,88	209,83	1733,64	

День 6								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жиждкая	200	6,00	8,00	40,28		245 237(583)	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13		60 149	
	Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	18	4,14	5,40	0,00		63 75(583)	
	Йогурт вареное	40	4,00	4,60	0,00		54,8 267(583)	
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95 таб	
	Какао с молоком	200	5,22	5,48	18,74		141,44 462(583)	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47 82(583)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	22,65	31,43	87,15		698,19	
	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,78	2,10	2,45		49,3 14(583)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	5,62	23,45		158,33 113(583)
Гуляш из отварного мяса обед		100	9,00	9,03	5,01		177,48 327(583)	
Макаронные изделия отварные с овощами		180	5,40	9,40	38,79		243,85 258(583)	
Хлеб пшеничный(обед)		65	4,94	0,52	32,50		152,75 573(583)	
Хлеб ржаной (обед)		40	2,72	0,52	16,00		80,4 574(583)	
Компот из сухофруктов*		200	0,34	0,02	18,00		87,5 495(583)	
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	28,18	27,21	136,20		949,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	50,83	58,64	223,35		1647,8		

День 7							
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	100	2,10	2,73	11,91		66,26 1(583)
	Рыба, тушенная(минтай)	100	8,00	7,00	8,18		151,77 299(583)
	Пюре картофельное(завтрак)	180	3,76	7,33	10,44		126 377(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95 таб
	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20		76,38 574(583)
	Чай фруктовый**	180	0,14	0,14	16,20		72 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	19,39	17,99	80,13		579,36
ОБЕД	Овощи свежие (отрунды)	100	0,80	0,10	2,50		13 148(583)
	Свекольник	250	2,95	4,40	22,10		130 98(583)
	Купеш с мясом из крупы	280	19,60	20,61	32,84		383,94 203(788)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75 573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4 574(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40		108 470(583)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47 82(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	37,21	31,55	124,14		915,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	56,60	49,54	204,27		1494,45

День 8

ЗАВТРАК								
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,20	6,80		67	149(583)
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	10,00	19,32	33,42		317,06	375(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95	таб
	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20		76,38	574(583)
	Чай с сахаром**	180	0,00	0,00	14,00		55,01	457(583)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	18,79	20,71	97,42		649,4	
ОБЕД								
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,00	8,90	7,70		119	150(583)
	Суп лапша домашняя	250	4,93	10,30	15,70		170,3	56
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	110	12,10	5,96	10,60		201,7	374(583)
	Капусты тушеная (из свежей капусты)	180	3,60	3,60	25,15		136,13	380(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18		86,4	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	30,19	29,98	107,83		946,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	48,98	50,69	205,25		1596,08	

День 9

ЗАВТРАК									
	Салат из свежих овощей	100	0,78	2,10	2,45		49,3	14(583)	
	Тертели с рисом - "ёжики"	100	10,00	11,36	15,31		208,2	350(583)	
	Макаронные изделия отварные	180	4,54	7,25	39,46		221,4	256(583)	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	16,56		121,23	465(583)	
	Хлеб пшеничный(завтрак)	37	2,81	0,30	18,20		86,95	таб	
	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20		76,38	574(583)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	24,94	26,14	107,18		763,46		
ОБЕД									
	Овощи квашеные (капуста)	100	1,80	0,10	8,00		23	149(583)	
	Суп крестьянский с крупной рисовой	250	2,00	6,65	19,92		140,28	118(583)	
	Оладьи из печени по-кушчевски	100	9,00	10,00	14,72		209,69	357(583)	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	5,33	24,91		154,94	202(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75	573(583)	
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4	574(583)	
	Компот из сухофруктов*	200	0,34	0,02	18,00		87,5	495(583)	
	Пряники	52	3,07	2,44	39,00		114,4	581(583)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		987	28,39	25,58	173,05		962,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1622	53,33	51,72	280,23		1726,42		

День 10

ЗАВТРАК										
	Запеканка из творога	205	22,55	22,24	23,12		392,33	279(583)		
	Соус сметанный сладкий	25	0,95	2,34	4,17		42,53	тгк 178		
	Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	18	4,14	5,40	0,00		63	75(583)		
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13		60	149		
	Хлеб пшеничный(20 20	20	1,52	0,16	9,84		47	таб		
	Чай фруктовый**	180	0,14	0,14	16,20		72	1		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	82(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	29,78	37,93	63,26		723,86			
ОБЕД										
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,66	5,48	10,69		101,85	25(583)		
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,95	5,00	16,88		144,62	95(583)		
	Котлеты рыбные любительские	100	10,00	7,00	8,26		159,08	308(583)		
	Картофель отварной с маслом	180	3,67	7,25	36,11		216	152(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	32,50		152,75	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4	574(583)		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18		86,4	501(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	29,84	25,95	120,62		941,1			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	59,62	63,88	183,88		1664,96			