



Утверждаю
Директор МБОУ ООШ № 18
им. Могилевского М.Г.
В.В. Фоменко

**Основное (организованное) 10-дневное меню
(завтрак + обед)
на зимний период
для обучающихся 12 лет и старше
МБОУ ООШ № 18 им. Могилевского М.Г.**

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12 лет 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)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Бургерборд с сыром	40	4,02	10,99	10,00	149,62	3(774)
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		640	15,16	27,33	99,82	682,74	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	220	22,77	16,94	27,94	440	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 яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		852	36,14	26,62	123,19	947,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1492	51,30	53,95	223,01	1629,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
	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	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		652	26,39	19,06	100,69	653,76	
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(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 овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
	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)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	31,58	24,49	149,83	912,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714	57,97	43,55	250,52	1566,24	
День 3						
ЗАВТРАК						
Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,15	2,23	5,93	48,1	8(сб)
Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,30	18,70	33,00	332,2	375(583)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	592	25,37	26,83	89,81	673,32	
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,80	40	229(сб)
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47сб
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
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	852	37,12	39,03	122,06	963,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1444	62,49	65,86	211,87	1636,83	
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	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	577	29,12	15,23	93,76	639,58	
ОБЕД						
Овощи соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	15,16	20,10	24,26	338,08	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	60	3,54	2,82	45,00	132	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	892	29,67	28,72	165,95	946,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1469	58,79	43,95	259,71	1586,01	
День 5						
ЗАВТРАК						
Овощи соленые(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)

Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55	259(774)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	602	26,98	15,55	93,05	599,8	
ОБЕД	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
Салат из соленых огурцов с луком	250	3,15	15,43	17,12	194,27	82(774)
Борщ с капустой и картофелем	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)
Фрикадельки из кур(филе птицы)	30	0,60	1,58	2,15	25,05	326
Соус молочный (для подачи к блюду)	180	9,79	14,36	8,84	193,86	213
Горошек зеленый с яйцами запеченный	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб пшеничный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Хлеб ржаной (обед)	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
Сок яблочно-персиковый	942	36,90	41,13	109,94	928,23	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1544	63,88	56,68	202,99	1528,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 6						
ЗАВТРАК	200	7,56	12,68	52,74	330,82	124з(1558)
Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	50	5,00	5,75	0,00	68,5	209(774)
Яйцо вареное(завтрак)	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
Яблоки	13	2,26	2,87	0,00	36,4	29
Сыр порционный (завтрак)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	182
Хлебо-булочные изделия(батон)	200	0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
Чай с лимоном	643	17,85	22,77	91,22	620,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
ОБЕД	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
Салат из свеклы отварной	100	20,24	8,03	5,01	169,98	299(6)1252
Суп картофельный с бобовыми	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
Гуляш (свинина)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Макаронные изделия отварные с овощами	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Хлеб пшеничный(обед)	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
Хлеб ржаной (обед)	912	40,76	27,13	152,38	964,18	
Компот из сухофруктов	1555	58,61	49,90	243,60	1584,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7						
ЗАВТРАК	100	18,93	9,92	3,42	171,69	77(302)
Рыба припущенная(горбуша)	30	0,43	1,15	1,96	21,15	330(774)
Соус сметанный	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
Картофельное пюре	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
Чай с сахаром						

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							582	28,50	19,80	85,41	620,18	
ОБЕД							100	2,19	2,98	10,32	61,44(691)	
Салат из белокочанной капусты с морковью							250	2,57	7,20	21,48	151,98(131(691))	
Свекольник							220	19,05	16,19	25,81	301,66(203)	
Кулеш с мясом из крупы							62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб	
Хлеб пшеничный(обед)							40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб	
Хлеб ржаной (обед)							200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)	
Кисломолочный напиток Снежок							150	0,60	0,60	7,50	45 таб	
Яблоки							1022	37,24	32,99	135,61	954,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД							1604	65,74	52,79	221,02	1574,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
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							40	3,04	0,32	19,68	94 таб	
Хлеб ржаной							32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб	
Какао с молоком							180	4,66	4,90	16,85	126,77(382(774))	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							562	30,07	24,30	83,58	667,69	
ОБЕД							100	0,87	2,11	2,64	31,94(21(774))	
Салат из соленых огурцов с луком							250	2,95	8,55	21,72	164,33(47с6)	
Суп картофельный с макаронными изделиями							250	20,82	14,57	41,68	363,55(259(774))	
Жаркое по-домашнему (свинина)							62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб	
Хлеб пшеничный(обед)							40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб	
Хлеб ржаной (обед)							180	0,00	0,00	18,00	50 таб	
Сок яблочный							150	0,60	0,60	7,50	45 таб	
Яблоки							1032	32,67	26,85	138,04	880,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД							1594	62,74	51,15	221,62	1548,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
День 9												
ЗАВТРАК												
Гуляш (свинина)							100	20,24	8,03	5,01	169,98(299(6)1252)	
Макаронные изделия отварные с овощами							180	6,01	9,40	38,79	243,85(с6)228	
Хлеб пшеничный							40	3,04	0,32	19,68	94 таб	
Хлеб ржаной							32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб	
Чай фруктовый							180	0,14	0,14	17,19	64,93(1)	
Печенье сахарное							37	2,78	3,63	27,53	154,29 таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							569	34,39	21,94	121,00	791,37	
ОБЕД							100	0,80	0,10	1,70	13(70(774))	
Овощи соленные(помидор)							250	3,15	15,43	17,12	194,27(82(774))	
Борщ с капустой и картофелем							220	14,30	18,70	33,00	332,2(375(583))	
Плов из отварной птицы(тушка)							62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб	
Хлеб пшеничный(обед)												

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	45 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1002	26,28	35,85	129,76	900,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1571	60,67	57,79	250,76	1691,94
День 10					
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога	200	26,72	21,40	22,42	373,74 313(691)
Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)
Сыр порционный (завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4 29
Хлебо-булочные изделия(батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6 182
Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7 286(сб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	673	43,66	39,20	80,39	835,34
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	2,10	7,61	37,75 7(сб)
Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65 114(1252)
Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69 254(788)
Картофель отварной	180	3,65	5,29	36,09	199,8 310(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	102,6 283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	922	29,22	25,45	146,87	910,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	72,88	64,65	227,26	1745,93
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15582	615,07	540,27	2312,36	16092,46
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1558,2	61,51	54,03	231,24	1609,25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630962

Владелец Фоменко Елена Владимировна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024