

Утверждаю:  
 директор МБОУ Витемлянская СОШ  
 С.В.Москаленко  
 « 30 » августа 2024г.



Примерное десятидневное меню  
 Для 5-11 классов  
 при МБОУ Витемлянская СОШ.  
 2024-2025 учебный год.

1 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
140	Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	200/15/10	4,26	9,55	33,8	241,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	10	----	2,7	2,6	35,9
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	10,0	37,9
	<b>Обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты с мясом цыпленка, со сметаной	250/15/10	17,24	14,87	18,3	356,76
511	Рис со сливочным маслом	100/6	33,6	5,36	36,43	198,1
428	Колбаса отварная «Докторская»	50	7,5	6	----	83
50	Салат свекольный с растительным маслом	100	2,4	7,6	13	132
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	29,6	116

2 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	20,4	0,1	19,8	93
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	<b>Обед</b>					
134	Суп рисовый с мясом цыплёнка	250 /15	12,65	11,48	11,59	214,05
541	Овощное рагу	200	4,83	54,63	32,97	191,3
413	Сосиска	65	5,6	21	4,9	231
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
647	Кисель	200	-	-	19,6	80

### 3 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	6,98	10,97	46,6	305,9
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	10	----	2,7	2,6	35,9
692	Кофейный напиток с молоком	200	13,4	2,06	26,18	128,7
	<b>Обед</b>					
134	Суп пшеничный с мясом цыплёнка	250 /15	14,65	10,39	9,59	199,95
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	2,0	4,7	5,6	98,7
452	Котлета с куриным филе	50	11,74	12,01	12,02	194,18
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	1,4	5,1	8,9	88
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
639	Компот из сухофруктов	200	----	----	16,28	74,8

### 4 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	5,47	10,09	55,21	324,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	<b>Обед</b>					
132	Рассольник с мясом цыпленка	250/15	13,68	11,61	14,3	323,76
508	Гречка со сливочным маслом	100/10	33,6	5,36	36,43	198,1
462	Тефтеля с куриного филе с подливой	60/40	12,19	12,08	15,97	212,32
49	Салат из моркови и соленых огурцов с растительным маслом	100	1,7	4,1	7,9	83
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
647	Кисель	200	-	-	19,6	80

## 5 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	4,49	8,95	37,8	264,7
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	10	----	2,7	2,6	35,9
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	10,0	37,9
	<b>Обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты с мясом цыплёнка, со сметаной	250/15/10	17,24	14,87	18,3	356,76
398	Макароны со сливочным маслом	100/6	4,83	54,63	32,97	191,3
413	Сосиска	65	5,6	21	4,9	231
50	Салат свекольный с растительным маслом	100	2,4	7,6	13	132
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	29,6	116

## 6 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
140	Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	200/15/10	4,26	9,55	33,8	241,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	13,4	2,06	26,18	128,7
	<b>Обед</b>					
134	Суп рисовый с мясом цыплёнка	250/15	12,65	11,48	11,59	214,05
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	0,1	7,25	0,14	66,2
374	Рыба минтай припущенная	60	8,32	14,04	6,98	167,51
71	Винегрет овощной на растительном масле	100	1,6	10,2	6,8	129,6
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
647	Кисель	200	-	-	19,6	80

## 7 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	6,98	10,97	46,6	305,9
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	10	----	2,7	2,6	35,9
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	10,0	37,9
	<b>Обед</b>					
160	Суп вермишелевый с мясом цыплёнка	250/15	13,68	11,61	14,3	323,76
214	Капуста тушеная с мясом свинины	200/30	17,79	13,27	36,33	349,76
49	Салат из моркови и соленых огурцов с растительным маслом	100	1,7	4,1	7,9	83
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
639	Компот из сухофруктов	200	----	----	16,28	74,8

## 8 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	20,4	0,1	19,8	93
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	<b>Обед</b>					
134	Суп гороховый с мясом цыплёнка	250/15	12,65	11,48	11,59	214,05
398	Макаронны со сливочным маслом	100/6	4,83	54,63	32,97	191,3
452	Котлета с куриным филе	50	11,74	12,01	12,02	194,18
50	Салат свекольный с растительным маслом	100	2,4	7,6	13	132
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
637	Компот из тертых ягод	200	----	----	20,25	74,8

## 9 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
140	Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	200/15/10	4,26	9,55	33,8	241,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Сыр	10	----	2,7	2,6	35,9
692	Кофейный напиток с молоком	200	13,4	2,06	26,18	128,7
	<b>Обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты с мясом цыпленка, со сметаной	250/15/10	17,24	14,87	18,3	356,76
511	Рис со сливочным маслом	100/6	33,6	5,36	36,43	198,1
428	Колбаса отварная «Докторская»	50	7,5	6	----	83
71	Винегрет овощной на растительном масле	100	1,6	10,2	6,8	129,6
	Хлеб ржаной	20.	2,44	0,4	92,4	205,2
647	Кисель	200	-	-	19,6	80

## 10 день

№ рецепта	Наименование продукта блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	200/15/10	5,47	10,09	55,21	324,1
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,43	0,9	15,75	84
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	10,0	37,9
	<b>Обед</b>					
134	Суп гречневый с мясом цыпленка	250 /15	14,65	10,39	9,59	199,95
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	2,0	4,7	5,6	98,7
487	Мясо цыпленка отварное	100	131	7,4	0,5	145
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	1,4	5,1	8,9	88
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,4	92,4	205,2
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	29,6	116

«Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» // Под редакцией В.Т.Лапшиной.- «Хлебпродинформ», 2004 год.