

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 р.п. Дергачи»**

Утверждаю

Директор школы

О.В. Малофеева

Приказ от 28.08.2024 г. № 127

**Десятидневное меню  
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Возрастная категория 12-18 лет

день: понедельник						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 лет						
<b>1 день</b>						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 лет	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					
114	Каша рисовая молочная жидкая	280	10,12	10,01	68,41	404,18
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом, сыр порция	50\10/10	8,41	10,05	21,41	212,11
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,6</b>	<b>20,7</b>	<b>126,24</b>	<b>769</b>
	<b>Обед</b>					
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
45	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5
214	Рагу из птицы: птица, картофель, лук, морковь, томат	200	21,96	27,97	26	459,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>23,34</b>	<b>26,23</b>	<b>115,93</b>	<b>834,79</b>
	<b>итого</b>		<b>45,64</b>	<b>50,22</b>	<b>231,7</b>	<b>1605</b>

день: вторник						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 лет						
<b>2 день</b>						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 лет	Б	Ж	
	<b>Завтрак</b>					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	300	7,93	11,15	31,95	259,98
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
365	масло порция	10	0,01	7,2	0,1	66
314	булочка молочная	80	1,74	2,39	28,5	158
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого</b>		<b>14,25</b>	<b>25,4</b>	<b>106,1</b>	<b>840</b>
	<b>Обед</b>					
301	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,9
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
174\265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>29,27</b>	<b>32,89</b>	<b>93,26</b>	<b>848,75</b>
	<b>итого</b>		<b>43,52</b>	<b>58,36</b>	<b>199,36</b>	<b>1580,65</b>

день: среда						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>3</b> день						
<b>№</b> реп.	<b>прием пищи, наименование блюда</b>	<b>масса порции</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность (Ккал)</b>
			12-18 л	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	
	<b>Завтрак</b>					
141	Запеканка из творога	250	26,7	19,38	39,59	442
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
380	Бутерброд с маслом	50/15	8,41	10,05	21,41	212,11
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого завтрак</b>		<b>37,5</b>	<b>31,8</b>	<b>89,9</b>	<b>845</b>
	<b>Обед</b>					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
227	Макаронные изделия отварные	180	7,49	7,09	51,58	254
180	Гуляш из говядины	100	18,95	17,89	4,05	352,97
294	Кисель Витошка	200	0	0	94	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>33,03</b>	<b>29,09</b>	<b>78,94</b>	<b>860,84</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>70,51</b>	<b>60,82</b>	<b>168,17</b>	<b>1606,38</b>

день: четверг				Утверждаю директор школы О.В. Малофеева			
неделя: первая							
возрастная категория: 12-18 л							
<b>4 день</b>							
<b>№ рец.</b>	<b>прием пищи, наименование блюда</b>	<b>масса порции</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность (Ккал)</b>	
			12-18 л	<b>Б</b>	<b>Ж</b>		<b>У</b>
<b>Завтрак</b>							
107	Каша манная молочная жидкая	300	7,77	10,09	38,97	180	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12	
380	Бутерброд с маслом,повидлом	50/10/15	8,41	10,05	21,41	225	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107	
<b>итого завтрак</b>			<b>39,48</b>	<b>46,4</b>	<b>190,91</b>	<b>614,38</b>	
<b>Обед</b>							
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62	
42	Рассольник ленинградский нам/к. бульоне	250	5,02	11,3	32,37	162,1	
193	плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107	
<b>итого обед</b>			<b>26,71</b>	<b>30,75</b>	<b>117,74</b>	<b>1005,87</b>	
<b>итого</b>			<b>46,66</b>	<b>55,44</b>	<b>219,77</b>	<b>1620,25</b>	

день: пятница						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>5 день</b>						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	<b>Завтрак</b>					
102	Каша "Дружба" на молоке	300	7,67	8,2	52,47	314,32
380	Бутерброд с маслом,с сыром	50/10/15	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого завтрак</b>		<b>18,45</b>	<b>20,55</b>	<b>102,11</b>	<b>617,86</b>
	<b>Обед</b>					
301	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83
130	Пюре из гороха с маслом	180	31,23	5,19	53,71	412,4
212\265	птица отварная с соусом томатным	100	7,04	10,33	4,19	209,02
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>57,02</b>	<b>24,99</b>	<b>120,07</b>	<b>1173,31</b>
	<b>итого</b>		<b>75,47</b>	<b>45,54</b>	<b>222,18</b>	<b>1791,17</b>

день: понедельник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>б ден ь</b>						
<b>№ рец.</b>	<b>прием пищи, наименование блюда</b>	<b>масса порции</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность (Ккал)</b>
			12-18 л	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	<b>Завтрак</b>					
108	Каша пшеничная, молочная жидкая	250	9,32	10,11	44,22	305,79
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/10/10	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого завтрак</b>		<b>20,1</b>	<b>23,08</b>	<b>109,56</b>	<b>677,68</b>
	<b>Обед</b>					
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	6,9	5,42	16,84	146,8
220	Каша перловая	180	17	2,1	128	576
210	Курица в соусе с томатом	100	31,09	35,43	5,89	456,9
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>49,02</b>	<b>45,82</b>	<b>108,41</b>	<b>1196,27</b>
	<b>итого</b>		<b>69,12</b>	<b>68,9</b>	<b>217,97</b>	<b>1873,95</b>

день: вторник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>7</b> день						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	<b>Завтрак</b>					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	4,82	49,5	268,24
380	Бутерброд с маслом	50/10	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,29</b>	<b>15,47</b>	<b>107,92</b>	<b>632,47</b>
	<b>Обед</b>					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,5	8,78	25,06	210,12
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>38,27</b>	<b>38,51</b>	<b>110,63</b>	<b>1058,61</b>
	<b>итого</b>		<b>47,01</b>	<b>46,72</b>	<b>201,98</b>	<b>1645,12</b>

день: среда						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>8 день</b>						
№ рец .	прием пищи, наименование блюда	масса порции  12-18 л	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)  К
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
132	Омлет натуральный	250	11,3 2	34,7	4,02	372,5
382	Бутерброд с повидлом,маслом	50/15,/1 0	1,27	4	20,6	123,6
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,5 3</b>	<b>34</b>	<b>49,62</b>	<b>664</b>
	<b>Обед</b>					
24	Лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
43	Свекольник на м\к бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95
189	Котлета из говядины	100	14,2	15,58	7,63	285,07
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>28,2 5</b>	<b>27,92</b>	<b>105,1 2</b>	<b>1055,57</b>
	<b>итого</b>		<b>54,5 4</b>	<b>54,92</b>	<b>201,5 2</b>	<b>1585,67</b>

день: четверг						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>9</b> <b>ден</b> <b>ь</b>						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
380	Бутерброд с маслом,повидлом	50/10/10	8,41	10,05	21,41	212,11
108	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,32	10,11	44,22	305,79
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого завтрак</b>		<b>21,1 5</b>	<b>24,09</b>	<b>91,58</b>	<b>671,82</b>
	<b>Обед</b>					
301	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
51	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	3,52	7,98	18,09	167,89
222	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05
294	Кисель Витошка	200	0	0	94	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>57,02</b>	<b>24,99</b>	<b>120,0 7</b>	<b>1173,31</b>
	<b>итого</b>		<b>75,47</b>	<b>45,54</b>	<b>222,1 8</b>	<b>1791,17</b>

день: пятница						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
<b>10</b>						
<b>ден</b>						
<b>ь</b>						
<b>№</b>	<b>прием пищи, наименование</b>	<b>масса</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическа</b>
<b>рец.</b>	<b>блюда</b>	<b>порци</b>				<b>я ценность</b>
		<b>и</b>				<b>(Ккал)</b>
		12-18 л	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>
	<b>Завтрак</b>					
140	Вареники ленивые	260	27,74	8,17	28,47	301,05
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27	4	20,6	123,6
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>Итого завтрак</b>		<b>35</b>	<b>1434</b>	<b>93,06</b>	<b>692</b>
	<b>Обед</b>					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
37	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,9	6,6	10,81	111,11
211	Плов из отварной курицы	200	21,92	27,35	40,63	496,63
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>		<b>33,03</b>	<b>29,09</b>	<b>78,94</b>	<b>860,84</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,94</b>	<b>50,92</b>	<b>178,04</b>	<b>1494,44</b>