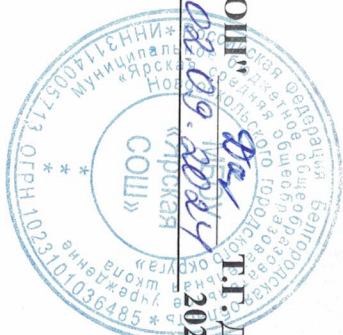


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Ярская СОШ" *В.Г.* Г.Г. Даценко

Приказ № *188* от *02.09.2024* 2024 г.



**Примерное Десятидневное меню для организации питания обучающихся  
Новооскольского городского округа  
от 12 лет и старше**

**с 01 сентября 2024 года**

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Фрукт порционно / Яблоко 1шт						
	Бутерброд с сыром	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Какао с молоком	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	<b>Итого за Завтрак</b>	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	560	18,09	23,87	81,90	614,77	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,6	37,79	* ОП 49
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6,23	3,99	21,73	147,71	45
	Мясо тушеное	100	13,68	35,40	14,45	431,12	102
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	268
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	203
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	<b>Итого за Обед</b>	879	32,07	45,52	124,26	1034,92	ПП
	<b>Итого за 1 день</b>	1439	50,16	69,39	206,16	1649,69	
	завтрак	550	18	18,4	76,5	544	
	обед	800	27	27,6	114,9	816	
	общее	1350	45	46	191,5	1360	
		3	102	101	130	107	113
		0	110	119	165	108	127
		0	107	111	151	108	121

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70	
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП	
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,90	7,14	48,78	279,10	304	
	Птица, порционная запеченная	100	15,24	5,80	10,16	153,80	295	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>25,82</b>	<b>15,89</b>	<b>89,03</b>	<b>602,55</b>		
Второй завтрак	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП	
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>126</b>		
Обед	Салат из свежклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	265	12,38	11,13	31,50	275,63	103	
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	232	
	Картофель отварной	180	5,93	12,71	40,00	298,00	125	
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>43,75</b>	<b>39,60</b>	<b>126,65</b>	<b>1037,83</b>	<b>ПП</b>		
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1475</b>	<b>69,56</b>	<b>55,49</b>	<b>215,68</b>	<b>1640,37</b>			
Завтрак		550	18	18,4	76,5	544		
Обед		800	27	27,6	114,9	816		
Итого		1350	45	46	191,5	1360		
Завтрак		3	109	143	86	116	111	
Обед		0	109	162	143	110	127	
Итого		0	109	155	121	113	121	



**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,90	59	
	Молоко стуженное	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП	
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	223	
Завтрак Молочный	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>49</b>	<b>34</b>	<b>131</b>	<b>1031</b>		
Обед	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29	
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	265	2,99	3,84	14,77	105,58	82	
	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	265	
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
<b>Итого за Обед</b>	<b>875,00</b>	<b>34,33</b>	<b>37,24</b>	<b>123,93</b>	<b>968,17</b>			
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1425</b>	<b>83,71</b>	<b>71,66</b>	<b>254,81</b>	<b>1998,98</b>			
ЗАВТРАК		550	18	18,4	76,5	544		
ОБЕД		800	27	27,6	114,9	816		
ОБЩЕЕ		1350	45	46	191,5	1360		
3		100	274	187	171	189		
0		109	127	135	108	119		
0		106	186	156	133	147		

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	338	
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,9	136,4	1	
	Мясо куриное тушеное в сметанном соусе	105	10,2	9,70	12,50	178,10	297/326	
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>669</b>	<b>22,09</b>	<b>21,98</b>	<b>109,27</b>	<b>723,24</b>		
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП	
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	6,13	17,03	133,69	96	
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	306,09	256	
Обед	Картофель отварной с луком	180	3,725	8,39	25,01	190,46	126	
	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349	
	Витаминизированный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	860,00	35,09	44,05	124,52	1034,88	ПП	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1529,00</b>	<b>57,17</b>	<b>66,03</b>	<b>233,79</b>	<b>1758,11</b>		
	<b>Итого за 4 день</b>							
		завтрак	550	18	18,4	76,5	544	
		обед	800	27	27,6	114,9	816	
		общее	<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	
		3	122	123	119	143	133	
		0	108	130	160	108	127	
		0	113	127	144	122	129	



**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024  
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	240	19,55	22,79	6,05	307,48	210	
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>31,74</b>	<b>34,01</b>	<b>93,97</b>	<b>808,94</b>		
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	139	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,29	2,90	16,03	99,32	104/105	
	Птица, порционная запеченая	120	18,288	6,96	12,19	184,56	295	
	Капуста тушеная	180	3,32	5,80	12,94	117,31	139	
Обед	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПП	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990,00</b>	<b>37,49</b>	<b>27,07</b>	<b>107,36</b>	<b>823,04</b>		
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1730</b>	<b>69,22</b>	<b>61,08</b>	<b>201,34</b>	<b>1631,98</b>			
		завтрак	550	18	18,4	76,5	544	
		обед	800	27	27,6	114,9	816	
		общее	<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	
		3	135	176	185	123	149	
		0	124	139	98	93	101	
		0	128	154	133	105	120	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	338
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша гречневая молочная с маслом	230	8,395	14,38	62,45	412,74	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,00</b>	<b>18,93</b>	<b>27,42</b>	<b>105,99</b>	<b>746,40</b>	
	Кукуруза консервированная	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП
Обед	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	84
	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПП
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
<b>Итого за Обед</b>	<b>870,00</b>	<b>42,92</b>	<b>23,76</b>	<b>145,01</b>	<b>965,56</b>		
<b>Итого за 6 дней</b>	<b>1460,00</b>	<b>61,85</b>	<b>51,18</b>	<b>251,00</b>	<b>1711,96</b>		
	завтрак	550	18	18,4	76,5	544	
	обед	800	27	27,6	114,9	816	
	общее	<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	
	3	107	105	149	139	137	
	0	109	159	86	126	118	
	0	108	137	111	131	126	



**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак мясной	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,23	232
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	4,60	6,60	33,6	212,09	175
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>604,00</b>	<b>27,59</b>	<b>19,00</b>	<b>65,69</b>	<b>543,64</b>	
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП
	<b>Итого Дополнительное питание</b>	<b>200,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,40</b>	<b>126,00</b>	
	Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,5	3,47	6,77	64,31
Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом		250	12,37	11,13	31,50	275,63	103
Рис отварной с маслом сливочным		150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
Птица, порционная запеченая		90	14,88	14,64	0,17	191,97	293
Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный		200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
Йогурт		100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПП
Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>42,23</b>	<b>40,29</b>	<b>144,66</b>	<b>1110,16</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1724</b>	<b>76</b>	<b>66</b>	<b>220</b>	<b>1780</b>	

	завтрак	обед	общее	завтрак	обед	общее
	550	800	1350	18	27	45
	18,4	27,6	46	187	146	141
	76,5	114,9	191,5	98	126	123
				146	156	136
				146	156	136



Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры																																																																					
			Белки	Жиры	Углеводы																																																																							
Неделя 2 День 8	Фрукт порционно /Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40																																																																						
	Молоко стуженное порционно	30	1,50	0,00	11,40	51,60	338																																																																					
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	ПП																																																																					
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	223																																																																					
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	376																																																																					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>49,14</b>	<b>34,72</b>	<b>135,57</b>	<b>1051,31</b>	ПП																																																																					
	Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49																																																																					
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79																																																																						
Обед	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	250	3,15	3,55	20,84	127,90	45																																																																					
	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	108																																																																					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	259																																																																					
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП																																																																					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП																																																																					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,00</b>	<b>29,19</b>	<b>26,71</b>	<b>105,87</b>	<b>780,66</b>	ПП																																																																					
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1450</b>	<b>78,33</b>	<b>61,43</b>	<b>241,44</b>	<b>1831,97</b>																																																																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>завтрак</th> <th colspan="2">обед</th> <th>общее</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>завтрак</td> <td>550</td> <td>18</td> <td>18,4</td> <td>76,5</td> <td>544</td> </tr> <tr> <td></td> <td>обед</td> <td>800</td> <td>27</td> <td>27,6</td> <td>114,9</td> <td>816</td> </tr> <tr> <td></td> <td>общее</td> <td>1350</td> <td>45</td> <td>46</td> <td>191,5</td> <td>1360</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>107</td> <td>273</td> <td>189</td> <td>177</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>108</td> <td>108</td> <td>97</td> <td>92</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>107</td> <td>174</td> <td>134</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>193</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>96</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>135</td> </tr> </tbody> </table>									завтрак	обед		общее			завтрак	550	18	18,4	76,5	544		обед	800	27	27,6	114,9	816		общее	1350	45	46	191,5	1360			3	107	273	189	177			0	108	108	97	92			0	107	174	134	126							193							96						
		завтрак	обед		общее																																																																							
	завтрак	550	18	18,4	76,5	544																																																																						
	обед	800	27	27,6	114,9	816																																																																						
	общее	1350	45	46	191,5	1360																																																																						
		3	107	273	189	177																																																																						
		0	108	108	97	92																																																																						
		0	107	174	134	126																																																																						
						193																																																																						
						96																																																																						
						135																																																																						

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Мясо тушеное	100	11,73	14,08	14,94	233,40	279
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	338
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>25,90</b>	<b>22,51</b>	<b>113,50</b>	<b>760,17</b>	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,70	4,70	4,31	70,34	50
	Щи из свежей капусты с куринным мясом	265	2,44	6,41	11,11	111,89	88
	Рыба, запеченная под соусом молочным	100	22,21	11,65	2,99	205,65	232
	Картофель отварной	180	5,93	12,70	39,98	297,97	125
Кисель	200	4,47	2,24	18,00	72,00	517	
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
<b>Итого за Обед</b>	<b>875,00</b>	<b>41,91</b>	<b>38,34</b>	<b>99,91</b>	<b>874,33</b>		
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1595,00</b>	<b>67,81</b>	<b>60,85</b>	<b>213,41</b>	<b>1634,50</b>		
завтрак		550	18	18,4	76,5	544	
обед		800	27	27,6	114,9	816	
общее		<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	
	3	131	144	122	148	140	
	0	109	155	139	87	107	
	0	118	151	132	111	120	



**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	210
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>39,39</b>	<b>25,72</b>	<b>108,41</b>	<b>822,69</b>	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	99,17	104/105
	Сгущенное молоко	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	230	14,53	15,87	76,40	506,53	401
	ЧЧЧ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Кондитерское изделие Печенье	40	3,40	4,52	27,60	164,68		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,53</b>	<b>26,44</b>	<b>161,04</b>	<b>992,18</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1550</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>269</b>	<b>1815</b>		
<b>Средняя за 10 дней</b>	<b>1538</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>231</b>	<b>1745</b>		
	завтрак	550	18	18,4	76,5	544	
	обед	800	27	27,6	114,9	816	
	общее	<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	
	з	136	219	140	142	151	
	о	194	248	189	235	222	
	о	114	151	134	120	128	