

**Примерное 10-дневное меню рационов питания обучающихся в возрасте 11 – 17 лет
МОУ «Бронцевская средняя общеобразовательная школа»
МР «Ферзиковский район» Калужской области на 2023 - 2024 учебный год**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Каша «Дружба» | 300 | 4,4 | 7,6 | 28,9 | 200,0 | №4 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 30\20 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 154,82 | № 2 |
| Итого за завтрак | | 575 | 10,23 | 15,86 | 53,59 | 396,42 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне | 300 | 5,40 | 3,68 | 37,01 | 201,90 | № 139 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 14,69 | 6,86 | 3,50 | 134,72 | № 688 |
| | Азу из птицы | 100 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | № 489 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной | 30,0 | 1,44 | 0,3 | 4,95 | 28,9 | № 10 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 935 | 32,5 | 23,68 | 106,35 | 769,38 | |
| Итого за день | | 1510 | 42,35 | 38,54 | 184,64 | 1201,51 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Каша геркулесовая | 300 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | №4 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Итого за завтрак | | 575 | 8,74 | 7,84 | 24,63 | 205,85 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 300 | 8,24 | 1,36 | 29,13 | 165,94 | № 140 |
| | Гречка отварная с маслом сливочным | 200 | 6,33 | 5,93 | 28,59 | 191,40 | № 171 |
| | Гуляш из отварного куриного мяса | 100 | 20,33 | 20,16 | 2,31 | 271,91 | № 437 |
| | Огурец свежий куском | 30 | 0,34 | 3,5 | 0 | 36,46 | |
| | Компот из смеси сухофруктов промышленного производства | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | №639 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 890 | 41,35 | 31,83 | 114,92 | 921,65 | |
| Итого за день | | 1465 | 50,09 | 39,67 | 139,55 | 1127,5 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Суп молочный вермишелевый | 300 | 5,50 | 4,90 | 12,3 | 331,20 | № 160 |
| | Хлеб пшеничный с джемом промышленного производства | 30\20 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| Итого за завтрак | | 575 | 8,74 | 7,84 | 24,63 | 205,85 | |
| Обед | Суп картофельный на курином бульоне | 300 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170,45 | № 77 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 300 | 6,50 | 11,81 | 34,27 | 270,73 | № 4 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | № 692 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 860 | 22,28 | 25,24 | 118,54 | 796,9 | |
| Итого за день | | 1435 | 31,02 | 33,08 | 143,17 | 1002,75 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с молоком и сахаром | 200/20\20 | 0,18 | 0 | 20,49 | 86,88 | № 180 |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|----------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | Каша рисовая молочная жидкая | 300 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 | №5 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 30\20 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | № 2 |
| Итого за завтрак | | 590 | 8,39 | 7,84 | 35,25 | 251,13 | |
| Обед | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 300 | 3,25 | 6,63 | 11,25 | 117,50 | № 132 |
| | Печень куриная по - строгановски | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197,0 | № 261 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 14,69 | 6,86 | 3,50 | 134,72 | № 688 |
| | Салат из квашеной капусты | 30 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 40 | № 47 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 915 | 32,66 | 18,85 | 88,44 | 672,91 | |
| Итого за день | | 1505 | 41,05 | 26,69 | 123,69 | 924,04 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай «Каркаде» с сахаром | 200\20 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | №685 |
| | Каша манная | 300 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | №4 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| Итого за завтрак | | 570 | 8,39 | 7,86 | 35,25 | 251,13 | |
| Обед | Щи из квашеной капусты с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной | 300\10 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170,45 | № 253 |
| | Рис отварной | 200 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | № 171 |
| | Рыба тушеная с овощами и сметаной | 100 | 12,80 | 22,20 | 1,50 | 257,00 | № 374 |
| | Кукуруза консервированная отварная | 50 | 0,9 | 0 | 2,45 | 14 | № 10 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 945 | 32,85 | 41,36 | 106,6 | 934,11 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Итого за день | | 1515 | 41,24 | 49,22 | 141,85 | 1185,24 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный с сыром | 30\20 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 154,82 | № 2 |
| | Каша пшенная | 300 | 4,02 | 6,6 | 53,6 | 235,71 | №4 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| Итого за завтрак | | 575 | 5,83 | 8,26 | 24,69 | 196,42 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне | 300 | 6,22 | 8,99 | 24,30 | 205,14 | №139 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,76 | 10,13 | 16,1 | 172,08 | №336 |
| | Курица отварная | 100 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | №487 |
| | Горошек зеленый консервированный отварной | 30 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 40 | № 10 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 915 | 34,44 | 34,18 | 113,07 | 1010,68 | |
| Итого за день | | 1590 | 40,27 | 42,44 | 137,76 | 1207,1 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 300 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 | №5 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| Итого за завтрак | | 575 | 8,74 | 7,84 | 24,64 | 205,85 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне | 300 | 8,24 | 1,36 | 29,13 | 165,94 | №139 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | № 688 |
| | Голень куриная отварная | 80 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | №436 |
| | Кукуруза консервированная отварная | 30 | 0,9 | 0 | 2,45 | 14 | № 10 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | №639 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | промышленного производства | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 870 | 36,91 | 24,97 | 168,02 | 1049,28 | |
| Итого за день | | 1445 | 45,65 | 32,81 | 192,66 | 1255,13 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Суп молочный вермишелевый | 300 | 5,50 | 4,90 | 12,3 | 331,20 | № 160 |
| | Хлеб пшеничный с джемом промышленного производства | 30\20 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| Итого за завтрак | | 575 | 8,74 | 7,84 | 24,63 | 205,85 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 300 | 8,22 | 13,70 | 17,99 | 153,69 | № 138 |
| | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 300 | 5,56 | 8,05 | 35,69 | 238,73 | №297 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | № 692 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 860 | 24,23 | 25,99 | 128,13 | 772,08 | |
| Итого за день | | 1435 | 32,97 | 33,83 | 152,76 | 977,93 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный с сыром | 30\20 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| | Каша манная | 300 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | №4 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200\20\20 | 0,18 | 0 | 20,49 | 86,88 | №394 |
| Итого за завтрак | | 590 | 8,39 | 7,84 | 35,25 | 251,13 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне | 300 | 11,52 | 2,96 | 6,8 | 98,16 | № 110 |
| | Рис отварной | 200 | 3,56 | 8,75 | 37,08 | 241,30 | № 171 |
| | Курица отварная | 80 | 16,8 | 18,3 | 0 | 232 | № 487 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | Икра кабачковая | 30 | 1,0 | 7,0 | 7,0 | 97,0 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 895 | 39,34 | 37,87 | 95,15 | 879,12 | |
| Итого за день | | 1485 | 47,73 | 45,71 | 130,4 | 1130,25 | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Чай «Каркаде» с сахаром | 200\20 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | №685 |
| | Каша геркулесовая | 300 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | №4 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | |
| Итого за завтрак | | 570 | 8,39 | 7,86 | 35,25 | 251,13 | |
| Обед | Суп рыбный | 300 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,4 | № 142 |
| | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) | 200\20 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | № 166 |
| | Курица отварная | 80 | 20,33 | 20,16 | 2,31 | 271,91 | № 487 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60,0 | 1,44 | 0,3 | 4,95 | 28,9 | № 43 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200\20\5 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | №685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 | |
| Итого за обед | | 945 | 43,47 | 38,85 | 108,48 | 960,87 | |
| Итого за день | | 1515 | 51,86 | 46,71 | 143,73 | 1212,0 | |