

**УТВЕРЖДАЮ:**

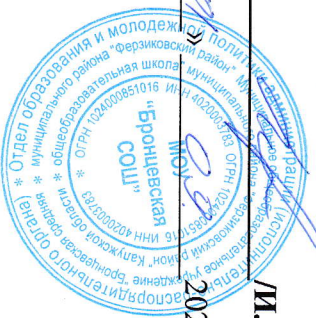
**Директор МОУ «Бронцевская**

**средняя общеобразовательная школа»**

**МР «Ферзиковский район» Калужской области**

**/И.Ю.Иост.**

«» **2023** года



**Десятидневное меню**

**с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года**

**МОУ Бронцевская средняя общеобразовательная школа»**

**МР «Ферзиковский район» Калужской области**

**2023 – 2024 учебный год**

**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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
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	
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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		
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	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		
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	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	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	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	