

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Дежнево»

«Утверждено»  
и.о. директор  
(подпись) ФИО  
Приказ №158  
от «01» сентября 2021г.



### **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
на 2021-2022 учебный год  
для возрастных групп от 7-10 лет и 11-17 лет

1 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№ 43	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6.75	9.23	57.75	341.1					
№	Суп молочный с крупой	200	4.4	3.76	15.84	114.8					
№	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50/5	3.48	8.32	17.20	157.6					
№	Йогурт	100	3.5	3.1	5.6	70.62					
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	60.8					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Рагу из овощей	150	3.05	6.48	20,06	152,92	200	3.05	6.48	20.06	152,92
№ 90	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,28	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	<b>Итого за день</b>		<b>24,48</b>	<b>31,12</b>	<b>161,03</b>	<b>1030,54</b>		<b>9,13</b>	<b>6,96</b>	<b>64,22</b>	<b>358,2</b>

## 2 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Суп гороховый	200/10	6,64	5,1	19,86	167					
№ 20	Картофельное пюре	150/5	3,8	5,84	279	172,04					
№	Гуляш из говядины	110	23,80	19,52	5,74	203					
№	Булочка	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2					
№ 33	Чай	200/15	0,2	0	15	60,8					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92
№ 90	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№ 26	Компот	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
	<b>Итого за день</b>		47.24	44.49	411.85	1149.2		11.37	7.2	70.03	390.4

### 3 ДЕНЬ

#### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92					
№ 20	Макаронные изделия отварные	150/5	6,75	9,23	57,75	341,1					
№	Печень по строгоновски	100	13,64	9,82	7,35	174,52					
№ 26	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128					
№ 33	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
№	Бисквитное пирожное	40									
					<b>ОБЕД</b>						
№	Суп гречневый слизистый	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	250/35	8,18	3,30	14,65	113,00
№ 90	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№ 26	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		39.14	29.19	161.89	1069.08		14.26	3.78	58.81	318.28

4 ДЕНЬ

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Суп лапша домашняя	250/20	2,69	2,84	25,14	136,88					
№	Каша гречневая рассыпчатая	150/15	5,4	4,8	31,64	218,4					
№ 30	Колбаса отварная	80	3,12	7,2	0,12	77,76					
№ 26	Соус красный основной	100	1,6	1,5	4,4	38					
№ 33	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,3	6,98	12,73	118,9					
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,15	60,8					
№ 90	Хлеб	50	4,9	0,4	24,3	120,4					
№	Мандарин	100									
					<b>ОБЕД</b>						
№	Суп картофельный с крупой пшено	250	2,50	2,79	17,00	103,25	250	2,50	2,79	17,00	103,25
№ 90	Компот из свежих плодов ( яблоко)	200	0,20	22,30	12,00	110,00	200	0,20	22,30	12,00	110,00
№ 26	Хлеб	50	4,9	0,4	24,3	120,4	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		<b>26.81</b>	<b>49.21</b>	<b>151.78</b>	<b>771.14</b>		<b>8.58</b>	<b>25.57</b>	<b>57.16</b>	<b>357.73</b>

## 5 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,38	10,98	98,67					
№	Сарделька в тесте	120	5,86	9,95	1,35	6,48					
№ 30	Пельмени отварные	200	10,29	6,07	17,59	166,34					
№ 26	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8					
№ 33	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
<b>ОБЕД</b>											
№ 43	Макаронные изделия отварные	150/5	8,75	9,23	67,75	402,7	150/5	8,75	9,23	67,75	402,7
№ 90	Тефтеля куриная	80	9,8	7,12	5,18	124	80	9,8	7,12	5,18	124
№ 26	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№	Хлеб	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
<b>Итого за день</b>			<b>43.64</b>	<b>38.23</b>	<b>118.91</b>	<b>742.7</b>		<b>25.03</b>	<b>16.83</b>	<b>133.49</b>	<b>799.18</b>

## 6 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206					
№	Котлета куриная	80	9,70	13,92	7,89	196,00					
№	Соус красный основной	50	1,6	1,5	4,4	38					
№	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90					
№ 26	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128					
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,47	22,48	138,15	250	3,38	4,47	22,48	138,15
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		<b>26.37</b>	<b>30.5</b>	<b>156.68</b>	<b>997.33</b>		<b>9.46</b>	<b>4.95</b>	<b>66.64</b>	<b>343.43</b>

## 7 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Борщ со свежей капусты	200	3,3	3,3	6,2	67,7					
№	Плов с окороком	150/50	17,8	13,7	27,32	304					
№ 26	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128					
№	Пирожное Аленка	50									
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Каша гречневая рассыпчатая	150/15	5,4	4,8	31,64	218,4	150/15	5,4	4,8	31,64	218,4
№	Печень по строгинов	100	13,64	9,82	7,35	174,52	100	13,64	9,82	7,35	174,52
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		46.82	32.1	148.07	1121.66		25.12	15.1	83.15	598.2



## 8 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Макаронные изделия отварные	150/15	6,75	9,23	57,75	341,1					
№	Тефтеля куриная	80	9,8	7,12	5,12	124					
№	Соус красный основной	100	1,6	1,5	4,4	38					
№	Мандарин	90									
№	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8					
№	Салат из свежей капусты	100	5,08	8,65	85,90	44,67					
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	10,02	82,00	250	1,51	4,91	12,52	102,50
№ 33	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	Итого за день		31.36	30.91	238.75	963.05		7.99	5.39	73.08	374.98

## 9 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,38	10,9	98,67					
№	Макаронные изделия отварные	150/15	5,4	4,8	31,64	218,64					
№	Рогалик со сгущенкой	100/15	5,6	4,3	24,48	182,3					
№	Гуляш из говядины	110	23,80	19,52	5,74	203					
№	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8					
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Каша молочная с крупой	150/5	5,1	4,89	17,85	143,01	200/5	6,8	6,52	23,8	190,68
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		48,44	39,37	149,77	1110,61		12,88	7	67,96	395,54

## 10 ДЕНЬ

### Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда ( 7 – 10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11- 17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
№ 68	Яйцо вареное	40/1	5,08	4,6	0,28	63					
№ 52	Каша молочная с крупой ( манная)	150/5	4,27	5,18	21,75	150,7					
№	Мандарин	100/1									
№	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8					
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24					
					<b>ОБЕД</b>						
№	Рагу из овощей	150	3,05	6,48	20,6	152,92	200	3,05	6,48	20,6	152,92
№ 33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№ 90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	<b>Итого за день</b>		18.68	16.74	101.79	632.7		9.13	6.96	64.76	358.2