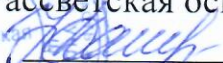


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Рассветская основная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор муниципального общеобразовательного  
учреждения «Рассветская основная школа»  
 Ю.П. Камаев



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12+ (5-9 КЛАСС) НА 2022-2023  
УЧЕБНЫЙ ГОД МОУ «РАССВЕТСКАЯ ОШ»**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>29,073</b>	<b>34,930</b>	<b>49,190</b>	<b>626,980</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>30,060</b>	<b>36,440</b>	<b>124,615</b>	<b>950,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>3,520</b>	<b>3,170</b>	<b>69,770</b>	<b>407,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,653</b>	<b>74,540</b>	<b>243,575</b>	<b>1 984,180</b>	



2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	2,250	0,870	15,420	78,600	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,000</b>	<b>21,370</b>	<b>16,980</b>	<b>67,910</b>	<b>512,310</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>28,82</b>	<b>25,14</b>	<b>110,61</b>	<b>728,81</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	г	150	9,255	4,275	102,24	484,95	540
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>350,000</b>	<b>15,055</b>	<b>9,275</b>	<b>110,240</b>	<b>584,950</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,245</b>	<b>51,395</b>	<b>288,760</b>	<b>1 826,070</b>	

3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>38,120</b>	<b>49,320</b>	<b>80,390</b>	<b>906,450</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>30,450</b>	<b>43,700</b>	<b>86,830</b>	<b>854,420</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>14,800</b>	<b>12,950</b>	<b>99,500</b>	<b>575,050</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>83,370</b>	<b>105,970</b>	<b>266,720</b>	<b>2 335,920</b>	



4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585,000</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890,000</b>	<b>34,230</b>	<b>42,330</b>	<b>103,070</b>	<b>931,970</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>12,050</b>	<b>12,010</b>	<b>102,250</b>	<b>567,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,200</b>	<b>84,800</b>	<b>285,140</b>	<b>2 195,970</b>	

5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600,000</b>	<b>25,950</b>	<b>25,050</b>	<b>78,000</b>	<b>587,550</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>35,980</b>	<b>26,740</b>	<b>77,570</b>	<b>698,440</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	150	12,75	7	88,25	467,5	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>22,750</b>	<b>13,400</b>	<b>105,250</b>	<b>641,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>84,680</b>	<b>65,190</b>	<b>260,820</b>	<b>1 927,490</b>	



6 день	Завтрак							6 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с джемом или повидлом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>19,773</b>	<b>31,230</b>	<b>59,890</b>	<b>599,980</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>28,670</b>	<b>40,380</b>	<b>125,890</b>	<b>998,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	150	15	7,075	92,5	491,75	541
	Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>15,300</b>	<b>7,085</b>	<b>110,000</b>	<b>563,750</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,743</b>	<b>78,695</b>	<b>295,780</b>	<b>2 161,830</b>	

7 день	Завтрак							7 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>14,940</b>	<b>17,660</b>	<b>56,560</b>	<b>447,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>26,24</b>	<b>36,78</b>	<b>81,37</b>	<b>758,65</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	150	10,500	20,750	83,750	565,000	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>20,500</b>	<b>27,150</b>	<b>100,750</b>	<b>739,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,680</b>	<b>81,590</b>	<b>238,680</b>	<b>1 944,850</b>	



8 день	Завтрак							8 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620,000</b>	<b>27,360</b>	<b>31,380</b>	<b>51,250</b>	<b>597,120</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>21,530</b>	<b>19,370</b>	<b>93,820</b>	<b>640,370</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>9,700</b>	<b>8,250</b>	<b>114,300</b>	<b>572,050</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,590</b>	<b>59,000</b>	<b>259,370</b>	<b>1 809,540</b>	

9 день	Завтрак							9 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,000</b>	<b>38,970</b>	<b>44,200</b>	<b>94,120</b>	<b>941,850</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>41,110</b>	<b>34,300</b>	<b>112,040</b>	<b>923,580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>12,250</b>	<b>12,000</b>	<b>84,750</b>	<b>550,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>92,330</b>	<b>90,500</b>	<b>290,910</b>	<b>2 415,430</b>	



10 день	Завтрак							10 день
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106
	Зразы из говядины	г	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>600,000</b>	<b>17,760</b>	<b>19,580</b>	<b>63,620</b>	<b>503,900</b>	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890,000</b>	<b>34,650</b>	<b>42,350</b>	<b>101,670</b>	<b>928,670</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	г	150	8,7	9,255	52,5	327	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>9,000</b>	<b>9,355</b>	<b>69,700</b>	<b>398,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,410</b>	<b>71,285</b>	<b>234,990</b>	<b>1 830,570</b>	