

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Староалгашинская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Утверждаю
Директор школы 
Шахина Н.К.
Приказ № 104 от «01» 09 2023 г.



Примерное десятидневное меню

5-11 классы

Понедельник Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат «Морковный»	60	0,7	0,1	2,3	14,5
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4
441.01	Котлеты мясные	90	10,77	8,69	4,27	137,28
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
	Итого	930/10	25,83	16,14	109,25	741,09

Вторник Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,9	8,9	25,2	214,2
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	90	17,77	9,32	2,39	163,9
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143
3,11	Сыр твердо-мягкий порционнo с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
33	Фрукт порционнo / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05
	Итого	1200	40,86	35,75	121,51	951,32

Среда Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,00	5,16	3,66	64,33
33	Фрукт порционнo / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	250/10	1,7	6,0	12,8	108,4
441.01	Котлеты мясные	90	10,77	8,69	4,27	137,28
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19
401.25	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
	Итого	1080/30	41,68	43,01	161,51	1159,85

Четверг Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
20,08 О П	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	250/10	6,9	6,95	18,76	160,5
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69
	Яблочный нектар осветленный	200	-	-	10,7	43,0
442	Фрукт порционно / Мандарин 1 шт	100-140	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого	940/10	35,76	41,82	130,51	1016,89

пятница Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4
514,20	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250/10	1,89	2,43	9,34	64,46
349,1	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1
441,01	Котлеты мясные	90	10,77	8,69	4,27	137,28
	Итого	978/10	25,40	20,10	123,36	762,88

Понедельник Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,00	5,16	3,66	64,33
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	9,9	8,9	25,2	214,2
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19
441,01	Котлеты мясные	90	10,77	8,69	4,27	137,28
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
	Итого	910/10	30,76	27,13	110,84	783,93

Вторник Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
*20,1 ОП	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69
375,01	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,7
401,25	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
	Итого	1020/30	49,49	59,06	159,73	1331,43

Среда **Неделя: 2** **Возраст: 12-18 лет****День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат «Морковный»	60	0,7	0,1	2,3	14,5
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	250/10	6,9	6,95	18,76	160,5
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	90	17,77	9,32	2,39	163,9
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
	итого	828/10	36,6	19,94	101,84	793,79

Четверг **Неделя: 2** **Возраст: 12-18 лет****День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	250/10	4,8	3,1	16,9	110,6
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4
441,01	Котлеты мясные	90	10,77	8,69	4,27	137,28
349,1	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1
20,08 О П	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05
	Итого	818/10	16,96	12,76	140,85	713,31

Пятница **Неделя: 2** **Возраст: 12-18 лет****День 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	250/10	1,97	5,18	8,97	88,14
436,81	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3
0,08	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	0,90	0,20	8,10	35,8
	Итого	760/10	35,88	37,1	83,04	888,32