

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Л.Р. КВАСНИКОВА
(МБОУ СОШ № 17)

РОССИЯ.301600. Тульская обл., г. Узловая, ул. Кирова, д. 4,
☎, факс: 8 (48731) 6-27-28 (директор), ☎ - 8 (48731) 6-23-19 (зам. директора)
e-mail: school17.uzl@tularegion.org

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 17
_____ Н.А. Жемчугова
31.08.2023

**Основное десятидневное меню
питания обучающихся МБОУ СОШ № 17
с 11 до 18 лет
на 2023 – 2024 учебный год**

**г. Узловая
2023**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
109	Хлеб ржаной	15	0,9	0,3	5,0	26,1
Итого за завтрак		415	18,3	27	16,0	378,9

Обед

54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,8	19,4	126,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
405	Курица тушеная в томатном соусе	120	13,6	13,5	4,1	192,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		750	25,7	21,5	91,6	661,3
Итого за день		1165	44,0	48,5	107,6	1040,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,3
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	0,9	0,3	5,0	26,1
Итого за завтрак		505	19,8	10,4	60,8	416,1

Обед

54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		720	30,2	26,3	84,5	695,4
Итого за день		1225	50,0	36,7	145,3	1111,5

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	14,6	13,3	63,5	432,1

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
395	Сосиска молочная	70	7,3	2,0	0,0	161,0
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за обед		710	19,6	17,1	52,1	554,7

Итого за день 1140 34,2 30,4 115,6 986,8

Четверг, 1 неделя

Завтрак

316	Запеканка рисовая с творогом	230	13,2	12,8	57,8	400,26
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Зефир	35	0,3	0,0	27,9	113,2
Итого за завтрак		465	18,2	16,3	98,2	613,86

Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,1	5,1	14,6	113,0
54-12м-2020	Плов с курицей	280	21,3	21,2	50,5	479,0
54-32хн- 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	25,6	26,8	86,9	692,3

Итого за день 1225 43,8 43,1 185,1 1306,16

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,0
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за завтрак		540	28,2	5,5	74,0	459,7

Обед

54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
512	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		720	33,2	22,0	63,8	585,7

Итого за день 1260 61,4 27,5 138,8 1045,4

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого за завтрак		430	19,38	27,06	21,02	405,0

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		720	43,4	16,5	76,4	627,4

Итого за день 1150 62,78 43,56 97,42 1032,4

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		440	12,4	8,7	59,5	365,5

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за обед		730	26,6	15,3	72,7	535,5

Итого за день 1170 39,0 24,0 132,2 901,0

Среда, 2 неделя**Завтрак**

315	Запеканка пшеничная с творогом	200	15,6	16,7	33,9	348,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,2	15,9	81,0
Итого за завтрак		400	17,1	17,9	49,8	429,0

Обед

54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,0
410	Фрикадельки из кур	120	17,2	14,9	9,1	239,0
512	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	22,2	93,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		800	39,3	29,5	111,3	866,4

Итого за день 1200 56,4 47,4 161,1 1295,4

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за завтрак		220	12,3	8,3	49,2	322,4

Обед

146	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,8	63,0
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
Итого за обед		800	24,7	23,7	59,6	549,7
Итого за день		1020	37,0	32,0	108,8	872,1

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

429	Картофельное пюре	230	4,8	10,1	25,1	211,6
412	Котлета куриная	100	15,0	10,7	9,3	188,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2
Итого за завтрак		560	21,98	21,3	51,02	480,2

Обед

126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78
54-7г-2020	Рис припущенный	200	4,9	8,1	45,1	279,0
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0
508	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		790	27,1	27,2	95,3	738,7
Итого за день		1350	49,08	48,5	146,32	1218,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9