

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 2024 – 2025 учебный год**

**г. Узловая
2024**

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**

212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149
Итого за завтрак		420	17,1	19,5	51,6	449,8

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 1170 42,8 41,0 143,2 1111,1

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

279	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		390	25,8	12,23	55,28	435,8

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 1110 56,0 38,53 139,78 1131,2

Среда, 1 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18

Итого за завтрак 410 7,66 14,28 52,51 428,01

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 1120 19,6 31,38 104,61 982,71

Четверг, 1 неделя

Завтрак

148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
268	Омлет натуральный	150	1,3	20	3,2	246
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		430	17,7	23,14	28,22	393

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 1190 43,3 49,94 115,12 1085,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак

259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		400	11,75	9,28	46,08	426,4

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 1120 44,95 31,28 109,88 1012,1

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

260	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
Итого за завтрак		425	12,8	13,48	47,98	424,1

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшенная 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 1145 56,2 29,98 124,38 1051,5

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		400	26,99	13,93	53,28	447,4

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		1130	53,59	29,23	125,98	982,9

Среда, 2 неделя**Завтрак**

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		430	19,5	25,58	48,28	432,4

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 1230 58,8 55,08 159,58 1298,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак

366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		470	26,05	20,03	53,73	498,9

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 1270 50,75 43,73 113,33 1048,6

Пятница, 2 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за завтрак		420	4,66	11,48	48,21	374,01

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 построгановски	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 1210 31,76 38,68 182,19 1112,71