

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](mailto: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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>17,1</b>	<b>19,5</b>	<b>51,6</b>	<b>449,8</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>91,6</b>	<b>661,3</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>25,8</b>	<b>12,23</b>	<b>55,28</b>	<b>435,8</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>30,2</b>	<b>26,3</b>	<b>84,5</b>	<b>695,4</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>19,6</b>	<b>17,1</b>	<b>52,1</b>	<b>554,7</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>17,7</b>	<b>23,14</b>	<b>28,22</b>	<b>393</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>26,8</b>	<b>86,9</b>	<b>692,3</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,75</b>	<b>9,28</b>	<b>46,08</b>	<b>426,4</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>33,2</b>	<b>22,0</b>	<b>63,8</b>	<b>585,7</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>13,48</b>	<b>47,98</b>	<b>424,1</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>43,4</b>	<b>16,5</b>	<b>76,4</b>	<b>627,4</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>26,99</b>	<b>13,93</b>	<b>53,28</b>	<b>447,4</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,6</b>	<b>15,3</b>	<b>72,7</b>	<b>535,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>53,59</b>	<b>29,23</b>	<b>125,98</b>	<b>982,9</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,5</b>	<b>25,58</b>	<b>48,28</b>	<b>432,4</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>39,3</b>	<b>29,5</b>	<b>111,3</b>	<b>866,4</b>

---

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>26,05</b>	<b>20,03</b>	<b>53,73</b>	<b>498,9</b>

##### 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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>24,7</b>	<b>23,7</b>	<b>59,6</b>	<b>549,7</b>

---

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>4,66</b>	<b>11,48</b>	<b>48,21</b>	<b>374,01</b>

##### 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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>27,1</b>	<b>27,2</b>	<b>95,3</b>	<b>738,7</b>

---

**Итого за день 1210 31,76 38,68 182,19 1112,71**