

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 7 до 11 лет  
на 2023 – 2024 учебный год**

г. Узловая  
2023

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

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

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>

**Обед**

54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
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>700</b>	<b>24,5</b>	<b>20,9</b>	<b>87,7</b>	<b>536,1</b>

**Полдник**

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Сушка «Челночек»	60	5,6	1,9	38,3	185,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,8</b>	<b>2,1</b>	<b>63,5</b>	<b>296,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>48,4</b>	<b>37,0</b>	<b>222,8</b>	<b>1310,6</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
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.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</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>

**Полдник**

Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Печенье сахарное	100	7,7	2,4	53,4	266
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>59,2</b>	<b>45,2</b>	<b>225,6</b>	<b>1545,5</b>

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>

#### 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>

#### Полдник

Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5,0	21,6	158,0
Пром.	Пряник заварной	60	3,6	2,9	45,0	220,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,0</b>	<b>7,9</b>	<b>66,6</b>	<b>378,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>43,8</b>	<b>45,4</b>	<b>187,2</b>	<b>1451,5</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72,0</b>	<b>521,7</b>

#### Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
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>650</b>	<b>37,3</b>	<b>15,2</b>	<b>69,1</b>	<b>562,0</b>

#### Полдник

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье «Курабье»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>71,8</b>	<b>40,0</b>	<b>186,3</b>	<b>1392,4</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95

**Итого за завтрак    540    26,7    12    75,6    517,2**

**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**

**Полдник**

Пром.	Печенье «Овсяное»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

**Итого за полдник    250    9,6    9,9    45,6    310,3**

**Итого за день    1510    69,5    22,0    185,0    1413,2**

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5

**Итого за завтрак    600    23,7    26    39,4    487,1**

**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**

**Полдник**

54-4в-2020	Вафли ванильные	60	1,8	2,0	46,4	210,0
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	5,0	9,6	106,0

**Итого за полдник    260    7,6    7,0    56,0    316**

**Итого за день    1580    74,7    49,5    171,8    1430,5**

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</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>

**Полдник**

54-23хн-2020	Сок «Мультфрукт»	200	0,1	0,2	0,2	92,0
54-9в-2020	Пряник заварной	60	3,6	2,9	45,0	220,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,7</b>	<b>3,1</b>	<b>45,2</b>	<b>312,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>43,7</b>	<b>41,8</b>	<b>185,2</b>	<b>1380,2</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>58,1</b>	<b>487,4</b>

**Обед**

54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
410	Фрикадельки из кур	100	14,3	12,4	7,6	199,0
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>730</b>	<b>33,2</b>	<b>22,8</b>	<b>96,3</b>	<b>723,1</b>

**Полдник**

Пром.	Печенье «Золушка»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>48,2</b>	<b>324,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300,0</b>	<b>77,8</b>	<b>45,9</b>	<b>202,6</b>	<b>1535,2</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>

**Обед**

54-21с-2020	Суп картофельный	200	8,4	2,5	14,6	114,5
423	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,0	113,4
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>730</b>	<b>31,2</b>	<b>22,9</b>	<b>64,6</b>	<b>588,6</b>

**Полдник**

Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8,0	100,0
Пром.	Печенье «Курабье»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>308,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>55,3</b>	<b>48,1</b>	<b>187,3</b>	<b>1403,5</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета 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.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>

**Обед**

126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,7</b>	<b>23,9</b>	<b>85,2</b>	<b>656,5</b>

**Полдник**

Пром.	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0
Пром.	Вафли ванильные	60	1,8	2,0	46,4	210,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>56,0</b>	<b>316,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>56,7</b>	<b>50,8</b>	<b>193,8</b>	<b>1455,7</b>

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