

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
30.08.2024

Основное десятидневное меню
Питания обучающихся МБОУ СОШ № 17
с 7 до 11 лет
на 2024 – 2025 учебный год

г. Узловая
2024

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**

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
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		534	17,5	19,9	61,4	493,8

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
Итого за обед		700	24,5	20,9	87,7	536,1

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
Итого за полдник		260	7,8	2,1	63,5	296,8

Итого за день 1494 49,8 42,9 212,6 1326,7

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
82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак		526	26,6	12,43	62,78	473,8

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

Полдник

Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Печенье сахарное	100	7,7	2,4	53,4	266
Итого за полдник		300	8,1	2,4	74	350

Итого за день 1546 64,9 41,13 221,28 1519,2

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
82	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак		522	8,06	14,58	62,81	475,01

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

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
Итого за полдник		260	9,0	7,9	66,6	378,0
Итого за день		1492	36,66	39,58	181,51	1407,71

Четверг, 1 неделя

Завтрак

268	Омлет натуральный	150	13	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
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
Итого за завтрак		780	18,8	23,44	42,92	470,1

Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
Итого за обед		650	37,3	15,2	69,1	562,0

Полдник

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье «Курабье»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за полдник		250	9,6	9,9	45,2	308,7
Итого за день		1680	65,7	48,54	157,22	1340,8

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
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		514	12,15	9,68	55,88	470,4

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

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 1484 54,95 41,58 165,28 1366,4

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
82	Груша	112	0,40	0,3	10,3	47
Итого за завтрак		537	13,2	13,78	58,28	471,1

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 1517 64,2 37,28 190,68 1414,5

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

279	Запеканка творожная со	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
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак		514	27,3	14,33	63,08	491,4

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

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
Итого за полдник		260	3,7	3,1	45,2	312,0

Итого за день 1504 57,6 32,73 180,98 1338,9

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
82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак		566	20,3	25,78	55,78	470,4

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
Итого за обед		730	33,2	22,8	96,3	723,1

Полдник

Пром.	Печенье «Золушка»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		250	10,6	9,9	48,2	324,7

Итого за день 1546,0 64,1 58,48 200,28 1518,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макароны 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
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		620	26,95	20,23	61,83	548,1

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
Итого за обед		730	31,2	22,9	64,6	588,6

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
Итого за полдник		250	9,6	9,9	45,2	308,5

Итого за день 1600 67,75 53,03 171,63 1445,2

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
82	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96,0
Итого за завтрак		563	6,46	12,08	71,01	470,01

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 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		720	25,7	23,9	85,2	656,5

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

Итого за день 1543 39,76 42,98 212,21 142,51