



Утверждаю

директор МБОУ «Ардинская СОШ»

Васькина Н.В.
« 02 » *сентября* 2024 год

Примерное десятидневное меню МБОУ «Ардинская средняя общеобразовательная школа» 2024-2025 учебный год.

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	213
	Бутерброд с сыром	40/10	7,67	10,0	11,11	165,56	63
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			20,19	21,68	72,31	564,96	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	6,7	6,5	9,52	123,5	115
	Макаронные изделия отварные	230	8,51	7,59	45,31	282,9	256
	Котлета	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339
	Овощи консервированные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			37,81	27,29	107,77	828,8	
Итого за день			58,0	48,87	180,08	1393,76	
Вторник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	232
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Бутерброд с маслом	45/5	2,29	15,74	14,29	208,57	69
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501

Итого за завтрак			13,35	25,79	89,75	644,17	
Обед	Щи с капустой свежей, с картофелем	250	5,55	7,5	3,87	105,25	104
	Рис отварной	230	5,77	8,33	59,57	336,26	385
	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,29	2,66	175,71	367
	Икра морковная	100	1,4	3,8	6,5	66,0	54
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			27,62	33,53	106,14	837,62	
Итого за день			40,97	59,32	195,89	1481,79	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	215/15	35,26	17,82	40,57	466,15	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			41,9	25,42	61,87	645,75	
Обед							
	Солянка сборная мясная	250	12,05	13,42	1,73	176,0	110
	Пюре картофельное	230	6,21	9,2	13,34	161,0	377
	Котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,0	105,71	307
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,0	582
Итого за обед			39,42	32,41	99,47	847,11	
Итого за день:			81,32	57,83	161,34	1492,86	
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом	250/5	8,91	10,55	36,25	275,65	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	55	4,12	1,59	28,27	143,55	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
Итого за завтрак			21,43	19,64	78,62	576,20	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,17	4,57	8,12	82,25	100
	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200 \5	11,8	8,82	52,28	335,8	202

	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	120	12,6	9,75	14,55	196,5	350
	Овощи консервированные (капуста)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
Итого за обед			31,87	24,05	130,39	865,95	
Итого за день			53,3	43,69	209,01	1442,15	
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,62	200,25	139
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Бутерброд с джемом	60	2,13	5,07	31,2	178,67	72
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
Итого за завтрак			13,53	16,09	90,42	596,92	
Обед	Суп- пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,5	145,25	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Капуста тушеная	100	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Котлета из птицы припущенная	100	20,0	18,0	10,71	284,28	372
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			38,7	33,29	97,51	837,33	
Итого за день			52,23	49,38	187,93	1430,25	
Среднее значение за период			57,16	51,82	186,85	1448,16	
Понедельник							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	103,0	12,4	41,2	318,0	261
	Бутерброд с маслом	45/5	2,29	15,74	14,29	208,57	69

	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	17,98	15,93	7,79	242,44	123
	Плов из птицы отварной	230	14,14	9,43	28,52	256,45	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Овощи консервированн ые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
Итого за обед			37,89	35,34	92,9	838,59	
Итого за день			146,38	67,08	153,3	1487,16	
Вторник							
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	7,58	8,05	38,1	254,8	230
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19	115	466
	Бутерброд с сыром	40/10	7,67	10,0	11,11	165,56	63
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			18,25	21,65	78,01	579,36	
Обед	Суп гороховый	250	11,45	6,27	15,84	165,75	127
	Жаркое по- домашнему	230	21,62	16,44	29,67	353,03	328
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Овощи консервированн ые (капуста)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183,0	581
Итого за обед			40,32	25,86	110,25	835,18	
Итого за день			58,57	47,51	188,26	1414,54	
Среда							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250/5	9,1	9,07	43,56	292,2	235
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460

	Бутерброд с маслом, джемом	65	2,6	6,17	32,82	196,63	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			13,7	16,84	87,68	596,83	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	7,15	12,27	141,25	129
	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	377
	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	53
	Рыба припущенная	100	17,33	0,67	1,07	80,0	296
	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	484
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Вафли	45	2,47	9,9	28,35	214,5	580
Итого за обед			37,85	30,12	98,03	816,15	
Итого за день			51,55	46,96	185,71	1412,98	
Четверг							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,03	6,52	32,18	202,93	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	8,91	13,37	12,69	207,43	64
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за завтрак			18,24	22,99	78,87	590,36	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	4,12	10,8	125,50	119
	Макаронные изделия отварные	250	9,25	8,25	49,25	307,5	256
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339
	Капуста тушеная	100	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Чай сладкий	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			43,3	27,41	105,15	839,8	
Итого за день			61,54	50,4	184,02	1430,16	
Пятница							
завтрак	Каша «дружба» молочная с	250/5	6,5	8,25	34,5	238,35	229
	Кофейный напиток с маслом	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465

	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			18,55	17,2	83,9	563,75	
Обед	Борщ с капустой свежей с картофелем	250	5,35	7,37	6,075	112,0	95
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366
	Овощи консервированные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Компот из свежих плодов (яблоки) С-вит	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
Итого за обед			36,47	32,41	95,02	818,8	
Итого за день			55,02	49,61	178,92	1382,55	
Среднее значение за период			74,61	52,31	178,04	1425,47	