



Утверждаю

директор МБОУ «Ардинская СОШ»

Васькина Н.В.

«02» декабря 2024 год

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

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя первая							
Понедель ник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	213
	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	9,0	9,8	115,56	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			17,2	20,68	71	514,96	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	6,7	6,5	9,52	123,5	115
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета	100	17,6	12,3	15	243,0	339
	Овощи консервированн ые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	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			36,38	26,26,	101,18	787,5	
Полдник	Коржик молочный	75	3,5	6,12	31,0	196,25	547
	Чай с сахаром «нури»	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Печенье	25	1,55	4,5	17,17	115,5	583
Итого за полдник			5,25	10,72	57,47	349,75	

Итого за день			61,82	58,66	231,06	1702,21	
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	115	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	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	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,29	2,66	175,71	367
	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	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			26,31	30,92	95,77	767,36	
Полдник	Пицца школьная	100	10,4	10,9	25,4	241,0	537
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник			11,4	11,1	25,6	327,0	
Итого за день			51,06	67,81	211,12	1738,53	
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	185/15	31,8	15,4	30,0	388	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			38,44	23,0	51,3	567,60	
Обед	Солянка сборная мясная	250	12,05	13,42	1,73	176,0	110
	Пюре картофельное	200	6,75	10,0	14,5	175,0	377
	Котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,0	105,71	307
	Икра свекольная	60	09	2,14	5,1	43,2	53
	Компот из смеси	200	0,6	0,1	20,1	84	495

	сухофруктов						
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			36,36	27,93	67,47	666,31	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	100	4,8	1,68	28,68	148,8	545
	Биойогурт	200	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за полдник			13,8	7,8	55,8	249,8	
Итого за день:			88,6	58,73	174,57	1483,71	
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом	200/5	7,86	9,31	31,98	243,22	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
Итого за завтрак			19,26	17,97	66,64	504,62	
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 «ежики»	100	10,5	8,12	12,12	163,75	350
	Овощи консервированные (капуста)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	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
Итого за обед			28,45	22,18	107,08	742,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	18,2	6,53	50,63	336,0	531
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
Итого за полдник			24,0	11,83	59,73	506,0	
Итого за день			71,71	51,98	233,45	1753,42	
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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
Итого за завтрак			12,53	16,07	79,22	510,92	
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	60	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	
полдник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	542
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Вафли	40	1,56	12,24	25,0	216,4	580
Итого за полдник			6,06	19,04	62,3	445,40	
Итого за день			57,29	68,4	239,03	1793,65	
Среднее значение за период			66,10	61,12	217,85	1694,30	
Неделя вторая							
Понедельник							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	103,0	12,4	41,2	318,0	261,0
	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			108,49	31,74	74,69	648,57	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	17,98	15,93	7,79	242,44	123
	Плов из птицы отварной	200	12,3	8,2	24,8	223,0	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495

	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	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			35,73	34,07	88,5	800,74	
Полдник	Манник		7,2	6,7	40,4	251	550
	Чай сладкий		0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник			7,4	6,8	49,7	289,0	
Итого за день			151,62	72,61	212,89	1738,31	
Вторник							
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6,07	6,44	30,48	203,9	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			16,74	20,04	70,39	528,46	
Обед	Суп гороховый	250	11,45	6,27	15,84	165,75	127
	Жаркое домашнему	200	25,6	19,34	25,93	380,08	328
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Овощи консервированные (капуста)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за обед			42,03	26,57	88,53	760,83	
полдник	Сырники с молоком сгущенным	100/15	14,34	3,74	19,8	170,18	286
	Бифилайф	200	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за полдник			20,14	8,74	27,8	271,18	
Итого за день			78,91	55,35	186,72	1560,47	
Среда							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/5	7,28	7,26	34,85	233,76	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			11,88	15,13	88,97	538,39	
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	60	0,9	2,14	5,1	43,2	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	211,5	580
Итого за обед			37,25	28,66	94,63	784,35	
полдник	Творожник песочный	100	16,8	23,2	28,8	390,67	596
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	469
Итого за полдник			16,87	23,21	44,11	452,29	
Итого за день			66,0	67,0	227,71	1775,03	
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	200	7,4	6,6	39,4	246,0	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			41,5	25,76	95,3	778,3	

полдник	Омлет с сыром	100	11,62	15,5	1,87	193,75	275
	Компот из плодов сушеных (курага, чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
Итого за полдник			11,92	15,51	19,37	265,75	
Итого за день			71,66	64,26	193,54	1634,41	
Пятница							
завтрак	Каша «дружба» молочная с молоком	200/5	5,2	6,6	27,6	190,60	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4	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			16,5	15,26	71,86	490,0	
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 свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	0,54	6,6	148
	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			36,09	32,37	93,86	814,4	
полдник	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,9	11,1	25,8	242,0	536
	Чай с сахаром «канди»	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник			10,01	11,2	35,1	280,0	
Итого за день			62,6	58,83	200,82	1584,4	
Среднее значение за период			86,16	63,61	204,34	1658,52	