

Утверждаю
Директор
МБОУ «Оскольская основная общеобразовательная школа Новооскольского городского округа»

М.С. Шакарова

2024 г.



**Десятидневное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ «Оскольская основная общеобразовательная школа
Новооскольского городского округа»
от 12 лет и старше**

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ПР
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Итого за Завтрак	600	20,12	24,08	95,02	677,28	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	100	1,50	11,55	8,43	143,71	* ОП 49
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,183	9,33	62,98	45
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6,23	3,99	21,73	147,71	102
	Котлета свиная запеченая	100	13,68	35,40	14,45	431,12	268
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	9,00	45,74	291,34	203
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	114,90	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	919	32,67	51,27	235,05	1112,09	
	Итого за 1 день	1519	52,78	75,36	330,07	1789,37	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак мясной	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	100	0,77	0,10	1,63	10,46	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ПР
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,90	7,16	48,91	279,10	304
	Котлета рубленая куриная	100	15,24	5,80	10,16	153,80	295
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	640,00	26,11	15,95	89,77	606,47	
Второй завтрак	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Итого второй завтрак	200	6	7	55	126	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	265	13,12	11,80	33,39	292,16	103
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	232
	Картофель отварной	180	5,93	12,71	39,98	298,00	125
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	915	46,44	42,30	135,92	1110,07	
	Итого за 1 день	1555	72,55	58,25	225,69	1716,54	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак молочный	Салат из моркови с яблоком	100	1,07	0,17	8,52	39,85	59
	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	590	51	37	140	1095	
Обед	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,44	55,62	29
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	265	2,99	3,84	14,77	105,58	82
	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	265
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	915,00	34,97	38,64	125,70	990,42	
	Итого за 3 день	1505	85,47	75,73	265,39	2084,97	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак мясной	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	338
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,60	3
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,70	12,50	178,10	297/326
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	9,00	45,74	291,34	203
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	689	23,27	30,61	118,72	843,40	
Обед	Зеленый горошек	100	7,67	0,4	17,77	105,33	ПР
	Рассольник "Ленинградский"	260	2,6	6,13	17,03	133,69	96
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	27,30	405,05	256
	Картофель отварной с луком	180	3,725	8,39	25,01	190,46	126
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	910,00	30,33	43,73	139,03	1071,01	
	Итого за 4 день	1599,00	53,60	74,34	257,75	1914,41	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак молочный	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Омлет натуральный с маслом сливочным	240	19,55	22,79	6,05	307,48	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	740	31,74	34,01	93,97	808,94	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,433	5,08	8,55	85,68	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,90	16,00	99,17	104/105
	Котлета "Куриная" рубленая	120	18,288	6,96	12,19	184,56	295
	Капуста тушеная	180	3,96	6,40	13,92	129,19	139
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт	100	5,4	5,04	28,1	153,36	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	1030,00	38,69	29,70	118,23	869,05	
	Итого за 5 день	1770	70,43	63,71	212,20	1677,98	

Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	338
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша гречневая молочная с маслом	230	8,395	14,38	62,45	412,74	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за Завтрак	590,00	18,93	27,42	105,99	746,40	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7,67	0,40	17,77	105,33	ПР
	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	84
	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	9,00	45,74	291,34	203
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	910,00	36,79	28,32	115,03	933,27	
	Итого за 6 день	1500,00	55,71	55,74	221,02	1679,67	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак мясной	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	100	0,77	0,10	1,63	10,46	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ПР
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,75	232
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	6,00	8,00	40,0	256,00	175
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	644,00	29,29	20,44	72,12	589,62	
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	55,10	126,00	
Обед	Винегрет овощной	100	2,5	5,78	11,28	107,18	67
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	265	13,12	11,80	33,39	292,16	103
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,06	251,82	304
	Птица, порционная запеченая	100	16,54	16,27	0,19	213,30	293
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	1015	47,76	45,97	162,44	1254,31	
	Итого за 7 день	1859	83	73	290	1970	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Молоко сгущенное порционно	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	590	49,84	37,32	140,97	1099,11	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	100	1,50	11,55	8,43	143,87	* ОП 49
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	45
	Суп картофельный с клецками	250	4,80	4,80	21,00	146,40	108
	Жаркое по- домашнему	280	19,98	26,00	37,50	464,31	259
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	900,00	31,44	33,82	111,55	882,17	
	Итого за 8 день	1490	81,28	71,14	252,52	1981,28	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак мясной	Тефтели "Детские" с соусом	100	11,73	14,08	14,94	233,40	279
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	9,00	45,74	291,34	203
	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	338
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	720	25,90	27,39	115,50	812,14	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	4,50	7,83	10,33	129,83	50
	Щи из свеж капусты с картофелем с фрикаделькой из мяса птицы "Детской"	265	3,40	6,41	11,11	115,73	88
	Рыба, запеченная под соусом молочным	100	9,10	10,10	12,30	176,50	232
	Картофель отварной	180	5,93	12,70	39,98	297,97	125
	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	72,00	517
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,11	62,5	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
Итого за Обед	925,00	27,59	37,73	118,51	924,13		
Итого за 9 день	1645,00	53,49	65,13	234,01	1736,28		

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак молочный	Зеленый горошек	100	4,24	0,32	12,08	66,24	ПР
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	210
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	790	29,83	25,32	88,51	699,33	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	99,17	104/105
	Сгущенное молоко	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	230	14,53	15,87	76,40	506,53	401
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Кондитерское изделие Печенье	40	3,40	4,52	27,60	164,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	800	28,23	29,04	166,44	1039,98	
	Итого за 10 день	1590	58	54	255	1739	
	Средняя за 10 дней	1603	67	67	254	1829	