

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жемчугская СОШ»  О.Э. Маланова



**Основное 10-дневное меню**  
**для обучающихся МБОУ «Жемчугская СОШ» Тункинского района**  
**на 2024-2025 уч.год**

*разработано на основе «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях», под ред. М.П. Могильный, В.А. Тутельян, 2017 г.*

с. Жемчуг

## Меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец-ры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	60,4	1,31	3,25	6,46
	1 блюдо	119	Суп с макаронными изделиями	250	117	2,40	5,08	12,9
	2 блюдо	246	плов	150	322	16,49	16,89	26,02
	3 блюдо	349	Чай с молоком	200	108	2,03	1,8	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					746,51	26,28	27,65	95,89
2 день	закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,39	7,19
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,7	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	100	148,86	9,04	11,39	0,62
	Гарнир	309	Макароны отварные с маслом	150	170,2	5,6	4,6	26,71
	3 блюдо	388	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,7	0,09	32,01
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					826,57	25,86	31,02	106,77
3 день	закуска	20	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35
	1 блюдо	113	Суп-Лапша Домашняя	250	115,75	2,6	5,5	11,7
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	120	139,1	9,04	6,54	10,9
	Гарнир	321	Капуста тушеная	200	150,2	4,13	6,5	18,8
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,5	17,6
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					729,36	24,65	67,65	90,66
4 день	закуска	23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	77,7	1,1	6,11	4,57

	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	250	89,75	1,75	4,95	7,9
	2 блюдо	230	Рыба жареная	100	197,7	13,9	13,45	4
	гарнир	304	Рис отварной	150	211,8	3,54	5,43	37,05
	3 блюдо	377	Чай с молоком	200	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					778,06	24,47	30,59	98,03
5 день	закуска	49	Салат витаминный	100	95,7	1,57	6,02	8,79
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	107,25	2,02	5,09	11,98
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	100	148,86	9,4	11,39	0,62
	гарнир	310	Картофель отварной	150	143,8	2,9	4,4	23,2
	3 блюдо	389	Сок абрикосовый	200	105,6	1	0	25,4
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					740,32	20,94	27,53	99,3
6 день	закуска	67	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10,04	7,29
	1 блюдо	124	Суп молочный с клецками	210	136,35	4,6	5,5	14,18
	2 блюдо	265	Плов	150	198,9	16,49	16,89	26,02
	3 Блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,7	0,09	32,01
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					732,26	27,24	33,15	108,81
7 день	закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком, яйцом	100	112,7	2,74	7,06	9,55
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,7	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные	100	122	6,61	6,44	9,41
	Гарнир	310	Картофель отварной	150	143,8	2,9	4,4	23,2
	3 блюдо		Чай с молоком	200	108	2,03	1,8	21,2
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49

			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					729,31	20,13	25,25	103,6
8 день	закуска	54	Салат из свеклы с яблоками	100	103,9	1,09	6,08	11,2
	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	95,5	1,6	4,9	9,15
	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса отварного	100	183,6	13,8	21	4,6
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	103	8,7	6,2	39,03
	3 блюдо	352	Кисель из яблок	200	57,6	0,43	0,12	38,62
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					682,71	32,47	41,43	135,91
9 день	закуска	64	Салат из моркови и кураги с йогуртом	100	79,2	2,27	0,4	16,64
	1 блюдо	180	Уха	250	106	2,2	2,8	15,4
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	100	164	13,36	14,08	0,62
	Гарнир	321	Капуста тушеная свежая	150	150	113,8	3,13	4,9
	3 блюдо	355	Компот из кураги	200	114,8	0,8	0,05	27,6
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					753,11	136,48	21,09	94,47
10 день	закуска	23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	77,7	1,1	6,11	4,57
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,7	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	288,15	21,32	23,8	21,8
	3 блюдо	389	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					709,06	29,67	35,86	89,41

Меню для обучающихся 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец-ры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	Закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	91,51	2	4,9	9,8
	1 блюдо	119	Суп с макаронными изделиями	300	132,1	3,1	3,4	19,02
	2 блюдо	265	плов	200	369,3	21,9	22,52	34,7
	3 блюдо	349	Чай с молоком	200	108	2,03	1,8	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					840,02	33,08	33,25	114,03
2 день	Закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	199,85	7,08	14,23	10,9
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	300	125,8	2,2	5,96	13,25
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	100	165,4	10,44	11,39	0,68
	Гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	224,6	7,3	6,02	35,3
	3 блюдо	388	Компот из сухофруктов					
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			Хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					854,76	31,07	38,23	89,44
3 день	Закуска	20	Салат из свежих огурцов	150	100,09	1,14	9,12	3,56
	1 блюдо	113	Суп-Лапша Домашняя	300	140,3	3,1	6,7	14,08
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	120	139,1	9,04	6,54	10,9
	Гарнир	321	Капуста тушеная	200	150,2	4,13	6,5	18,8
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,5	17,6
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					787,4	25,54	68,45	94,25
4 день	закуска	23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	150	117,7	1,7	9,2	6,91

	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	300	54,4	1,06	3,0	4,8
	2 блюдо	230	Рыба жареная	100	192,7	13,9	13,45	4
	гарнир	304	Рис отварной	200	279,6	4,9	7,2	48,9
	3 блюдо	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					845,51	25,74	30,5	109,12
5 день	закуска	49	Салат витаминный	150	142	2,4	9,12	13,32
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	130	2,44	6,17	14,52
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	100	165,4	10,44	11,39	0,68
	гарнир	310	Картофель отварной	200	180,8	3,81	5,7	30,7
	3 блюдо	389	Сок абрикосовый	200	105,6	1	0	25,4
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					862,91	24,14	33,01	113,93
6 день	закуска	67	Винегрет овощной	150	189,5	2,12	15,2	11,04
	1 блюдо	124	Суп молочный с клецками	300	198,2	6,8	8,04	20,62
	2 блюдо	265	Плов	200	203,3	21,9	22,52	34,7
	3 Блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,7	0,09	32,01
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					862,91	35,57	46,48	127,68
7 день	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком, яйцом	150	145,8	4,14	10,71	14,5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	300	125,8	2,2	5,96	13,25
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные	100	152,5	8,3	8,05	11,8
	гарнир	310	Картофель отварной	200	189,8	2,81	5,7	30,7
	3 блюдо		Чай с молоком	200	108	2,03	1,8	21,2
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49

			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					861,01	23,53	32,85	120,76
8 день	Закуска	54	Салат из свеклы с яблоками	150	107,4	1,65	9,22	0,01
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	115,5	1,92	6,04	11,09
	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса отварного	100	290	15,2	23,1	5,12
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	115	11,5	8,12	51,5
	3 блюдо	352	Кисель из яблок	200	57,6	0,43	0,12	38,62
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					824,61	34,75	47,23	135,65
9 день	Закуска	64	Салат из моркови и кураги с йогуртом	150	120	3,4	0,6	25,21
	1 блюдо	180	Уха	300	128,5	2,7	3,4	18,6
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	120	195,8	1,67	1,7	246
	Гарнир	321	Капуста тушеная свежая	200	150,2	4,13	6,5	18,5
	3 блюдо	355	Компот из кураги	200	114,8	0,8	0,05	27,6
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					848,41	16,75	12,88	365,22
10 день	Закуска	23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	150	117,7	1,7	9,3	6,92
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	300	125,8	2,2	5,96	13,25
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из говядины	350	350	32,4	36,2	33,2
	3 блюдо	389	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
	хлеб		пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
итого					833,01	41,75	52,49	105,48