



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»
И.В. Попова
«14» февраля 2024 года

Примерное десятидневное меню для детей

филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в п.Междугорный

Октябрьского района Оренбургской области

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

(с 12 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за обед:		870	29,26	27,43	89,7	876,69
Итого за обед:		920	33,06	27,83	114,3	1711,38

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
54-163						
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28m	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	43,09	23,34	107,18	816,34
	Итого	1740	85,01	37,73	207,69	1520,78

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
113	Суп-лапша домашняя	250	2,27	3,99	12,6	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	38,22	34,59	140,13	1060,3
	Итого					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	1030	27,84	23,08	91,38	743,85
	Итого					

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
Итого за обед:		930	40,74	17,27	104,53	829,54

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
197	Рассольник Петербургский (с Макароны из твердых сортов пшеницы)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
688	отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	29,9	32,38	104,09	929,19

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
113	Суп-лапша домашняя	250	2,27	3,99	12,6	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	37,69	34,46	109,71	973,3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	860	41,175	16,35	102,36	780,15

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	90	0,76	6,09	2,38	67,3
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,27	2,84	14,14	104,75
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
255	Биточки рыбные запеченные	90	15,96	5,64	11,51	160,5
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	830	27,23	25,59	93,81	718,65

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	37,61	25,81	101,61	864,44
	Итого за 10 дней		58,71	53,7	196,05	1463,48
	Итого за 10 дней соотношение		15,00%	31,04%	50,37%	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011.