

Утверждаю  
Директор МБОУ «Марицкая СОШ  
имени капитана 1 ранга



Ларина С.Н.  
2024 г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова»**  
**Льговского района Курской области**  
**(12-18лет)**





			<i>итого</i>		520	16,26	15,64	115,86	645,56		0
1	2	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	100	1,13	4,84	6,5	80,68	91	
			1 блюдо	суп-лапша по домашнему	250	1,95	5,4	8,6	186,85	335	
			2 блюдо	рыба припущенная	100	20,69	2,52	0,09	105,74	626	
			гарнир	рис отварной	230	5,66	1,15	51,86	240,37	891	
			напиток	кисель	200	0	0	9,66	36,94	1096	
			хлеб бел.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		940	33,63	14,71	98,81	757,08	
1	2	Итого за день:			1460	49,89	30,35	214,67	1402,64		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	691,68	1260	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74	183	
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
				<i>итого</i>		550	17,96	15,25	88,93	883,82	
1	3	Обед	закуска	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32	222	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	6	6,8	7,4	112,7	294	
			2 блюдо	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28	727	
			гарнир	каша гречневая	230	10,53	12,72	44,37	323,04	888	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5		
				<i>итого</i>		940	36,34	37,09	118,16	934,34	
1	3	Итого за день:			1490	54,3	52,34	207,09	1818,16		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	250	3,8	0,35	22,98	104,55	619	
				сыр твердый	20	3,2	5,9	0	71,66		

			гор.напиток	чай с сахаром								
			хлеб	хлеб пшеничный	200	0,26	0,14	5,56	23,08	1167		
			фрукты		100	7,6	0,9	46,8	213,6			
				<i>итого</i>								
1	4	Обед	закуска	винегрет овощной	570	14,86	7,29	75,34	412,89			0
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	100	1,13	2,32	3,98	44,57	133		
			2 блюдо	котлета	300	1,56	4,95	6,96	195,06	315		
			гарнир	пюре картофельное	100	10,97	23,43	5,46	275,17	732		
			напиток	компот из смеси сухофруктов	230	4,58	7,71	24,36	178,03	903		
			хлеб бел.		200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5			
				<i>итого</i>								
					990	22,86	39,23	89,5	902,83			0
1	4	<b>Итого за день:</b>			1660	37,72	46,52	164,84	1315,72			0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	250	10,95	4,5	33,25	599,55	204		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08	1167		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6			
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4			
				<i>итого</i>								
					650	19,21	5,94	95,45	880,63			0
1	5	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	51		
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	2,4	13,6	112,6	334		
			2 блюдо	плов	200	20,68	9	2,28	618,58	779		
			гарнир									
			напиток	кисель	200	0	0	9,86	36,94	1096		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5			





			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	250	6,85	5,3	15,43	231,7	319	
			2 блюдо	котлета	100	10,97	23,43	5,46	275,17	732	
			гарнир	макаронные изделия отварные	230	7,96	0,92	45,08	209,16	897	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5		
				<i>итого</i>							
2	2		<b>Итого за день:</b>		940	32,57	38,13	122,38	1043,35		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	250	6,5	10,86	79,38	421,53	174	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08	1167	
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6		
			фрукты								
				<i>итого</i>	550	14,36	11,92	131,78	658,21		0
2	3	Обед	закуска	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32	222	
			1 блюдо	рассольник со сметаной	250	2,7	4,23	13,68	249,15	304	
			2 блюдо	гуляш	100	9,14	6,79	8,57	178,98	768	
			гарнир	пюре картофельное	230	4,58	7,71	24,36	179,03	903	
			напиток	кисель	200	0	0	9,86	36,94	1096	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5		
				<i>итого</i>	940	22,79	27,19	86,04	868,92		0
2	3		<b>Итого за день:</b>		1490	37,15	39,11	217,82	1527,13		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	691,68	1260	
				молоко сгущенное с сахаром	20	1,48	0,5	10,92	54,1		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08	1167	



			хлеб							
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
			<i>итого</i>		590	17,02	14,05	88,87	822,14	0
2	4	Обед	закуска	салат с зеленым горошком	100	3,6	0,1	9,8	55	133
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,66	6,51	12,24	131,13	274
			2 блюдо	плов	200	20,68	9	2,28	618,58	779
			гарнир							
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	
			<i>итого</i>		860	35,56	16,43	73,06	1013,71	0
2	4	<b>Итого за день:</b>			1450	52,58	30,48	161,73	1835,85	0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная	250	4,5	2,25	20,1	113,7	520
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08	1167
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6	
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
				сыр	20	3,2	5,9	0	72,4	
			<i>итого</i>		670	15,96	9,59	82,26	467,18	0
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	51
			1 блюдо	суп пшеничный с мясом	250	2,9	0,8	14,8	104,4	340
			2 блюдо	рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,58	6,2	8,09	116,46	638
			гарнир	пюре картофельное	230	4,58	7,71	24,36	179,03	903
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	

			<i>итого</i>						
2	5	<b>Итого за день:</b>		960	21,28	21,83	103,39	699,69	0
		<b>Среднее значение за период:</b>		1630	37,24	31,42	185,65	1166,87	0
				1508	43,688	37,17	193,71	1539,66	#ДЕЛО!