

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Заковряшинская средняя общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_ Т.Н.Рязанова

\_\_\_\_\_ 2022 г.



## **Примерное десятидневное меню для школьников (от 12 до 18 лет)**

**(горячие завтраки и обеды)**

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
212	Макаронные изделия отварные	84	220/8	8,1	7,2	48,2	295
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			628	32,8	29,3	99,1	811
<b>Обед</b>							
56	Борщ с капустой и картошкой	69	300/12	2,0	6,0	14,0	117
252	Пирожки печёные с картофелем	124	90	6,1	6,0	35,5	222
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
109	Говядина, тушёная с капустой	125	300	38,4	44,4	15,4	612
ИТОГО:			952	50,2	58,7	95,8	1122
ВСЕГО:			1580	83	88	194,9	1933

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
191	Каша манная молочная жидкая	63	250/7	7,5	10,0	37,2	262
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
	Йогурт порционный		290	9,25	7,25	37,4	255
ИТОГО:			797	20,45	19,55	105,5	688
<b>Обед</b>							
70	Уха рыбацкая	84	300/35	10,1	4,8	14,6	143
131	Плов из курицы	153	250	23,0	29,2	40,2	519
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
273	Булочка	145	100	7,3	11,7	55,4	358
ИТОГО:			935	44,1	48	141,1	1191
ВСЕГО:			1732	64,55	67,55	246,6	1879

День 3: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова

(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 18 лет



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
138	Картофельное пюре	8	220	4,5	7,2	29,4	203
123	Печень по-строгоновски	141	100/50	25,7	18,3	3,1	280
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	15	100	2,3	7,2	9,1	110
ИТОГО:			720	36,6	35,1	94,6	850
<b>Обед</b>							
168	Пюре гороховое	38	200/7	19,7	7,6	46,3	336
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
25	Салат из свеклы с раст. маслом	30	100	1,4	8,3	6,6	105
251	Пирожок печёный с капустой	123	90	6,2	7,2	32,8	222
ИТОГО:			797	52,4	45,3	158,7	1265
ВСЕГО:			1517	89	80,4	253,3	2115

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова

(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 18 лет



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	250/7	14,4	9,4	63	401
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,0	9,3	37
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
1	Бутерброд с маслом	6	50/20	4,1	17,0	24,3	269
ИТОГО:			727	43,2	48,5	34,4	1188
<b>Обед</b>							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	73	300	3,2	3,0	22,6	133
177	Каша рисовая рассыпчатая	49	250/7	6,0	6,5	61,3	334
95	Гуляш	111	80/50	22,9	22,9	3,2	311
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,0	9,3	37
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
6	Салат из белокочанной капусты	11	100	2,1	4,5	10,3	89
ИТОГО:			1037	37,9	39,2	128,5	1040
ВСЕГО:			1764	81,1	87,7	162,9	2228

День 5: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 8 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страна	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
54	Рассольник Ленинградский	67	300/12	2,6	6,2	18,5	142
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
289	Какао с молоком	163	200	3,6	3,3	13,7	98
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			662	17,1	23,5	109,4	734
<b>Обед</b>							
61	Суп картофельный с крупой	75	300	3,2	3,0	23,2	135
174	Каша перловая рассыпчатая	46	250/7	7,5	6,5	51,4	300
95	Гуляш	111	80/50	22,9	22,9	3,2	311
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
4	Бутерброд с повидлом	9	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
ИТОГО:			1042	40,7	47,2	114,6	1243
ВСЕГО:			1704	57,8	70,7	220	1977

День 6: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 10 до 18 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страна	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	250/7	14,4	9,7	63	401
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
3	Бутерброд с сыром	8	50/20	9,2	5,8	24,2	190
ИТОГО:			677	48,3	37,6	138,1	1072
<b>Обед</b>							
68	Свекольник	82	300/12	2,4	6,1	16,4	130
138	Картофельное пюре	98	220	4,5	7,2	29,4	203
79	Рыба припущенная	94	120	27,1	8,6	0,7	188
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	12	100	2,3	7,1	8,6	107
ИТОГО:			1102	47,3	43	141,4	1157
ВСЕГО:			1779	95,6	80,6	279,5	2229

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
196	Каша молочная «Дружба»	68	250/7	7,7	10,6	41,0	291
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			607	18,7	24,6	127,3	820
<b>Обед</b>							
53	Щи из свежей капусты с картошкой	66	300/12	2,1	6,7	10,1	110
212	Макаронные изделия отварные	84	220/8	8,1	7,2	48,2	295
95	Гуляш	111	80/50	22,9	22,9	3,2	311
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			920	36,8	39,1	92,4	887
ВСЕГО:			1527	55,5	63,7	219,7	1707

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
138	Картофельное пюре	98	220	4,5	7,2	29,4	203
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
289	Какао с молоком	163	200	3,6	3,3	13,7	98
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
ИТОГО:			697	41,9	44,2	109,1	1024
<b>Обед</b>							
61	Суп картофельный с крупой	75	300	3,2	3,0	23,2	135
95	Гуляш	111	80/50	22,9	22,9	3,2	311
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	250/7	14,4	9,7	63	401
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
34	Салат «Здоровье»	39	100	1,5	5,1	7,2	80
ИТОГО:			1037	45,7	43	127,5	1098
ВСЕГО:			1734	87,6	87,2	236,6	2122

День 9: четверг

УТВЕРЖДЕНО

Неделя: вторая

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст



(подпись)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страна	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
131	Плов из курицы	153	250	23,0	29,2	40,2	519
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
6	Салат из белокочанной капусты	11	100	2,1	4,5	10,3	89
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			600	29,2	36,1	103,5	835
<b>Обед</b>							
54	Рассольник Ленинградский	67	300/12	2,6	6,2	18,5	142
168	Пюре гороховое	38	200/7	19,7	7,6	46,3	336
123	Печень по-строгановски	141	100/50	25,7	18,3	3,1	280
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
1	Бутерброд с маслом	6	50/20	4,1	17,0	24,3	269
ИТОГО:			989	56,2	51,5	145,2	1284
ВСЕГО:			1589	85,4	87,6	248,7	2119

День 10: пятница

УТВЕРЖДЕНО

Неделя: вторая

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

Т.Н.Рязанова  
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст



(подпись)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страна	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
56	Борщ с капустой и картошкой	69	300/12	2,0	6,0	14,0	117
273	Булочка	145	100	7,3	11,7	55,4	358
283	Чай	157	200	0,1	0,0	9,1	35
22	Салат из сырых овощей	27	100	0,6	4,5	3,1	55
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			762	13,6	24,5	103,4	701
<b>Обед</b>							
138	Картофельное пюре	98	220	4,5	7,2	29,4	203
98	Котлета	114	100	20,6	18,3	17,5	320
236	Соус сметанный с томатом	108	50	0,4	1,5	2,5	25
283	Чай	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
22	Салат из сырых овощей	27	100	0,6	4,5	3,1	55
4	Бутерброд с повидлом	9	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
ИТОГО:			825	33,7	45,4	126,6	1059
ВСЕГО:			1587	47,3	69,9	230	1760