

Утверждаю  
Директор МКОУ «Карасинская средняя СОШ»  
Приказ № 314 от 06.02.2022 г.



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Юргамышского района

2022-2023г.

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,4	11,5	28,8	192,1	54-6к-2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020
	Печенье	30	1,5	3,2	24,6	77,1	Пром,
	Хлеб в ассортименте	60	4,56	0,54	28,2	78,2	Пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,46</b>	<b>19,34</b>	<b>88,3</b>	<b>430,8</b>	
	Обед	Винегрет	100	1,0	7,1	6,0	91,8
	Суп гороховый	300	6,7	5,6	16,3	243,1	54-8с-2020
	Тефтели	100	14,2	15,57	14,90	200,5	54-18м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	252,2	54,4г-2020
	Какао со сгущённым молоком	200	4,7	4,3	12,6	121,1	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>42,94</b>	<b>36,47</b>	<b>135,28</b>	<b>1132,58</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	<b>62,4</b>	<b>55,81</b>	<b>2223,58</b>	<b>1563,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	8,51	23,55	181,50	54-19к-2020
	Огурец в нарезке	100	0,8	7,0	7,3	25,87	54-2з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,56	0,54	28,2	78,2	Пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,35</b>	<b>19,55</b>	<b>70,25</b>	<b>381,95</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	4,3	5,7	3,6	45,54	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	5,7	6,1	10,1	244,3	54-2с-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	16,7	18,6	17,6	290,6	54-9р-2020
	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	33,7	220,0	54-11г-2020
	Кисель	200	0,1	0,1	17,8	66,7	10011
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>37,44</b>	<b>39,5</b>	<b>121,38</b>	<b>1131,58</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1620</b>	<b>53,79</b>	<b>59,05</b>	<b>191,63</b>	<b>1513,53</b>	





	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Завтрак	Омлет натуральный	200	8,7	10,3	31,1	183,3	54-1о-2020
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,3	70,0	Пром
	Морковь тёртая с яблоком	100	2,3	3,7	4,8	83,7	15
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,14</b>	<b>20,3</b>	<b>54,3</b>	<b>422,8</b>	
Обед	Салат витаминный	100	4,3	6,2	8,8	88,25	90
	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	18,5	204,75	54-7с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	120	13,4	14,5	5,3	200,5	54-18-2020
	Рис отварной	180	3,6	5,2	38,1	213,2	54-6г-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	Масло слив	10	0,06	7,26	0,08	65,89	пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>34,39</b>	<b>40,4</b>	<b>120,16</b>	<b>1005,33</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>52,73</b>	<b>60,7</b>	<b>174,46</b>	<b>1428,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Завтрак	Каша манная	200	5,25	7,2	25,8	133,8	390
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Оладьи	100	4,92	5,31	15,06	127,74	40
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	26,8	54-3гн-2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>12,77</b>	<b>12,81</b>	<b>59,06</b>	<b>346,24</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью и яблоком	100	4,9	5,7	10,22	72,4	54-9з-2020
	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,7	206,1	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	120	12,3	17,9	24,68	293,44	54-2м-2020
	Каша пшённая	180	4,5	5,1	35,5	131,6	54-12г-2020
	Снежок питьевой	200	6,8	5,0	11,0	133,9	Пром
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>39,64</b>	<b>40,7</b>	<b>130,38</b>	<b>1047,62</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	<b>52,41</b>	<b>53,51</b>	<b>189,44</b>	<b>1393,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	Запеканка из творога	200	16,7	19,6	25,8	246,9	54-1т-2020
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром
	Кисель	200	0,1	0,1	17,8	60,7	10011
	Хлебвассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром
	<b>Итогозавтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>20,5</b>	<b>67,8</b>	<b>423,2</b>	
Обед	Салат картофельный с огурцом, зелёным горошком	100	1,4	4,95	7,4	79,6	42
	Суп овощной с фрикаделькой	200	4,7	6,1	10,1	274,3	54-2с-2020
	Окорочок запечённый	100	10,30	15,2	4,5	221,44	286
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Макаронны отварные	180	5,3	5,5	32,8	122,0	54-1г-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-25гн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>34,54</b>	<b>38,35</b>	<b>109,88</b>	<b>1028,42</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1480</b>	<b>54,14</b>	<b>54,85</b>	<b>177,68</b>	<b>1551,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Завтрак	Каша геркулесовая	200	10,3	13,6	37,1	204,1	54-9к-2020
	Сыр в нарезке	20	5,64	5,90	0,3	70,0	Пром
	Апельсин	120	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,7	37,6	54-3гн-2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,94</b>	<b>19,7</b>	<b>68,0</b>	<b>370,2</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	2,3	3,7	3,6	77,61	01072
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	244,3	54-2с-2020
	Котлета из говядины	100	10,3	13,1	16,3	300,5	54-4м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Пюре гороховое	180	3,6	5,4	26,4	118,7	54-23г-2020
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8	54-13хн -2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>29,34</b>	<b>30,8</b>	<b>110,18</b>	<b>998,44</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	<b>48,28</b>	<b>50,5</b>	<b>178,18</b>	<b>1469,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Каша рисовая	200	3,2	3,5	36,2	152,2	54-2к2020
	Ватрушка творожная	50	7,3	10,7	25,3	123,3	Пром
	Сыр в нарезке	20	6,0	7,8	22,80	70	Пром,
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,1</b>	<b>22,3</b>	<b>102,5</b>	<b>394,1</b>	
Обед	Огурец в нарезке	100	2,83	0,0	14,38	25,87	54-2з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	4,92	5,88	10,95	185,2	54-12с-2020
	Рагу овощное с говядиной	250	15,1	18,2	21,5	403,7	115
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-1хн-2020
	Яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>35,19</b>	<b>32,45</b>	<b>111,01</b>	<b>965,65</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>53,29</b>	<b>54,75</b>	<b>213,51</b>	<b>1386,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 Завтрак	Каша кукурузная	200	5,2	6,0	46,2	152,2	54-2к-2020	
	Яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Чайссахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-2гн-2020	
	Хлеббассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром	
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	4,78	6,64	22,11	64,35	Пром	
	<b>Итогозавтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,28</b>	<b>17,04</b>	<b>86,51</b>	<b>357,45</b>		
Обед	Салат картофельный с сельдью	100	3,61	4,09	18,98	130,52	650	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,29	6,70	12,99	268,50	107	
	Макаронны отварные	180	5,3	5,5	32,8	122,0	54-1г-2020	
	Фрикаделька в томатном соусе	120	9,2	12,57	15,90	200,10		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020	
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	4,56/1,98	0,54/0,36	28,02/10,26	135,18/52,2	Пром	
		<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>35,74</b>	<b>33,26</b>	<b>130,05</b>	<b>999,3</b>	
		<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>53,02</b>	<b>50,3</b>	<b>216,56</b>	<b>1396,75</b>	

**Сводная таблица белков, жиров, углеводов и калорий за 10 дней (12-18 лет)**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>День 1</b>	<b>50,79</b>	<b>49,66</b>	<b>216,65</b>	<b>1414,07</b>
<b>День 2</b>	<b>58,61</b>	<b>67,05</b>	<b>177,74</b>	<b>1413,23</b>
<b>День 3</b>	<b>54,94</b>	<b>53,04</b>	<b>214,06</b>	<b>1426,3</b>
<b>День 4</b>	<b>53,25</b>	<b>54,92</b>	<b>194,92</b>	<b>1526,83</b>
<b>День 5</b>	<b>46,32</b>	<b>47,78</b>	<b>191,54</b>	<b>1416,54</b>
<b>День 6</b>	<b>53,88</b>	<b>53,3</b>	<b>207,62</b>	<b>1375,78</b>
<b>День 7</b>	<b>53,88</b>	<b>54,22</b>	<b>200,98</b>	<b>1481,48</b>
<b>День 8</b>	<b>53,66</b>	<b>55,16</b>	<b>223,73</b>	<b>1457,97</b>
<b>День 9</b>	<b>47,77</b>	<b>51,83</b>	<b>196,9</b>	<b>1390,42</b>
<b>День 10</b>	<b>51,32</b>	<b>54,62</b>	<b>195,48</b>	<b>1398,33</b>
<b>Итого</b>	<b>524,42</b>	<b>541,58</b>	<b>2019,62</b>	<b>14300,95</b>