



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Кукуйский ЦО»
им. И.Ф.Себровой *С.М.Поляков*
Приказ № 105 от 29.08.2024г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся
с 12 лет на 2024-2025 учебный год МОУ
«Кукуйский центр образования имени И.Ф.
Себровой»**

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты				
			Белки	Жиры	Углеводы						
1 день	Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	г	200	7,40	8,00	28,000	212			
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465		
		Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111		
		Сыр	г	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з		
		Итого завтрак:		445	15,95	15,77	57,00	433,10			
		2 день	Завтрак	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
				Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
				Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
				Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
				Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
Итого обед:				660	14,840	10,140	78,060	470,100			
Итого за день:				1105	30,79	25,91	135,06	903,20			
2 день	Обед			Рагу из овощей	г	180	3,36	8,60	13,67	144,72	195
				Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,640	8,360	169,71	412
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457		
		Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111		
		Итого завтрак:		500	19,31	19,21	46,73	431,03			
		Салат из свежклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26		
		Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144		
		Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202		

3 день	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		660	22,780	18,010	104,160	665,700	
	Итого за день:		1160	61,30	37,22	150,89	1096,73	
	Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299,000	258
	Напиток кофейный	г	200	3,600	3,300	25,00	144,000	496
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
Итого завтрак:		566	15,37	17,23	85,02	559,60		
Обед								
Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2	
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114	
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	138	5,000	202	326	
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		765	37,430	29,690	86,070	729,500		
Итого за день:		1331	52,80	46,92	171,09	1289,10		
Завтрак								
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,73	4,59	324,98	301	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111	
Кукуруза консервированная	г	60	1,70	2,10	21,00	40,00	157	
Итого завтрак:		490	21,323	29,80	50,29	481,58		
Обед								
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119	
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Итого обед:		750	28,840	22,640	84,580	706,000		
Итого за день:		1240,00	50,163	52,44	134,87	1187,58		
Завтрак								
Макаронны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,04	145,00	291	
5 день								

	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:		544	8,51	6,93	63,54	305,60	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800	26,510	25,450	74,380	705,700	
	Итого за день:		1344	35,02	32,38	137,92	1011,30	
6 день	Завтрак							6 день
	Каша «Дружба»	г	200	5,24	11,660	25,060	226,200	260
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	Итого завтрак:		566	8,49	12,83	57,26	380,80	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассолыник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Итого за день:		1326	44,72	47,15	140,84	1183,50	
7 день	Завтрак							7 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299,000	258
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82



	Итого завтрак:		544	11,67	14,23	71,82	461,60	
	Обед							
	Салат из свеклы с соевым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	26,240	36,780	81,370	758,650	
	Итого за день:		1344	37,91	51,01	153,22	1220,25	
	Завтрак							8 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,73	4,59	34,98	301
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,060	1,14	6,60	148
	Итого завтрак:		490	15,73	21,04	29,29	367,00	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600	
	Итого за день:		1245	40,60	43,20	99,30	1073,60	
	Завтрак							9 день
	Каша Гречневая Рассыпчатая	г	200	8,55	7,80	37,00	237,00	237
	Птица отварная	г	100	16,20	12,00	0,30	174,00	366
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Итого завтрак:		530	27,20	20,77	62,00	527,60	
	Обед							

	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Оладьи из печени по-кундцевски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	41,110	34,300	112,040	923,580	
	Итого за День:		1410	68,31	55,07	174,04	1451,18	10 день
	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	г	200	6,10	10,30	24,10	182,00	259
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:	г	544	9,05	11,67	58,80	346,60	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,650	42,350	101,670	928,670	
	Итого за День:		1434	43,70	54,02	160,47	1275,27	