[С3]Утверждаю
_____ИП Рузибаева А.И.
«_2_»_____09_____ 2024г

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ №3»
_____Корнилова Е.М .
«_____» _____ 2024г.

# Примерное, цикличное десяти дневное меню.

Для организации питания обучающихся МБОУ СОШ №3 возрастной группы от 12 лет и старше.

г. Ангарск 2024-2025год.

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 1 (понедельник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сыр твердых сортов нарезка | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 54-1з |
| Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,8 | 14,1 | 42,9 | 341,1 | 54-9к |
| Фрукт (Мандарин)*** | 140 | 1,10 | 0,30 | 10,50 | 49,00 | Пром. |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **690** | **24,2** | **23,9** | **90,3** | **672,6** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з |
| Рассольник домашний | 250 | 5,72 | 7,17 | 14,47 | 145,07 | 54-4с |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,5 | 35,5 | 231,6 | 54-10г |
| Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,4 | 17,6 | 9,6 | 266,2 | 54-16м |
| Соус белый основной | 50 | 1,35 | 1,90 | 2,20 | 31,25 | 54-2соу |
| Компот из чернослива | 200 | 0,50 | 0,20 | 19,40 | 81,30 | 54-3хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **970** | **38,27** | **35,37** | **122,97** | **960,02** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1660** | **62,47** | **59,27** | **213,27** | **1632,62** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 2 (вторник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,20 | 54-28з |
| Картофельное пюре | 200 | 4,30 | 6,90 | 26,40 | 185,90 | 54-11г |
| Курица тушеная с морковью | 120 | 16,90 | 6,80 | 5,30 | 151,70 | 54-25м |
| Какао с молоком | 200 | 4,70 | 3,50 | 12,50 | 100,40 | 54-21гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **650** | **31,90** | **18,00** | **79,90** | **611,40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками**** | 60 | 0,50 | 6,10 | 4,30 | 74,30 | 54-11з |
| Борщ с капустой,картофелем со сметаной | 250 | 5,87 | 6,20 | 12,65 | 137,95 | 54-2с |
| Рис отварной | 200 | 4,90 | 6,40 | 48,70 | 271,30 | 54-6г |
| Котлета рыбная "Любительская" | 100 | 12,80 | 4,10 | 6,10 | 112,30 | 54-14р |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1,80 | 3,70 | 4,80 | 59,60 | 54-5соу |
| Компот из клубники | 200 | 0,10 | 0,00 | 7,20 | 29,30 | 54-31хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **950** | **32,57** | **27,40** | **123,25** | **876,55** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1600** | **64,47** | **45,4** | **203,15** | **1487,95** | |

****-возможна замена на 54-21з "Кукуруза сахарная"

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 3 (среда)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Горошек зеленый | 20 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 7,40 | 54-20з |
| Омлет натуральный | 200 | 16,90 | 24,00 | 4,40 | 300,60 | 54-1о |
| Фрукт (Яблоко)*** | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 | Пром. |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,60 | 50,90 | 54-4гн |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **610** | **24,70** | **26,30** | **56,50** | **560,40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (Перец)** | 60 | 0,80 | 0,10 | 2,90 | 15,40 | 54-4з |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 3,47 | 23,12 | 149,50 | 54-7с |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,90 | 7,00 | 40,60 | 249,50 | 54-5г |
| Оладьи из печени по-кунцевски**** | 120 | 21,00 | 13,80 | 18,90 | 281,10 | 54-31м |
| Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,60 | 66,90 | 54-2хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **920** | **41,75** | **25,37** | **140,62** | **954,20** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1530** | **66,45** | **51,67** | **197,12** | **1514,6** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов
Оладьи из печени**** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 4 (четверг)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,30 | 9,30 | 34,00 | 249,10 | 54-21к |
| Запеканка из творога | 150 | 29,70 | 10,70 | 21,70 | 301,20 | 54-1т |
| Джем фруктовый | 10 | 0,10 | 0,00 | 7,20 | 29,00 | Пром. |
| Фрукт(Мандарин)*** | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | Пром. |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **730** | **43,2** | **20,9** | **107,3** | **789,3** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (помидор)** | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з |
| Суп гороховый | 250 | 8,47 | 5,72 | 18,00 | 157,37 | 54-8с |
| Картофельное пюре | 200 | 4,30 | 6,90 | 26,40 | 185,90 | 54-11г |
| Биточек из курицы | 75 | 14,30 | 3,20 | 10,00 | 126,50 | 54-23м |
| Соус белый основной | 50 | 1,35 | 1,90 | 2,20 | 31,25 | 54-2соу |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,30 | 0,40 | 11,70 | 59,80 | Пром. |
| **Итого за обед** | **930** | **36,52** | **18,72** | **119,9** | **795,22** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1660** | **79,72** | **39,62** | **227,2** | **1584,52** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 1**
**День: 5 (пятница)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6,00 | 7,50 | 35,50 | 231,60 | 54-10г |
| Котлета рыбная "Любительская" | 100 | 12,80 | 4,10 | 6,10 | 112,30 | 54-14р |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1,80 | 3,70 | 4,80 | 59,60 | 54-5соус |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 2,90 | 11,20 | 86,00 | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **620** | **29,60** | **18,90** | **88,10** | **637,70** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,20 | 54-28з |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,77 | 7,02 | 7,15 | 115,25 | 54-1с |
| Макароны отварные | 200 | 7,20 | 6,50 | 43,70 | 262,40 | 54-1г |
| Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 17,88 | 18,60 | 2,76 | 251,04 | 54-1м |
| Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 8,40 | 35,50 | 54-7хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **920** | **38,65** | **33,22** | **106,71** | **881,19** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1540** | **68,25** | **52,12** | **194,81** | **1518,89** | |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 6 (понедельник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязка молочная пшенная | 250 | 10,40 | 12,80 | 47,00 | 343,60 | 54-6к |
| Фрукт(Мандарин)*** | 140 | 1,10 | 0,30 | 10,50 | 49,00 | Пром. |
| Какао с молоком | 200 | 4,70 | 3,50 | 12,50 | 100,40 | 54-21гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **660** | **21,3** | **17,3** | **100,5** | **641,2** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью**** | 60 | 1,00 | 6,10 | 5,80 | 81,50 | 54-8з |
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 5,92 | 7,25 | 17,02 | 156,90 | 54-3с |
| Плов из отварной говядины | 250 | 19,10 | 18,40 | 48,30 | 435,40 | 54-11м |
| Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,60 | 66,90 | 54-2хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **850** | **33,62** | **32,75** | **126,22** | **932,50** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1510** | **54,92** | **50,05** | **226,72** | **1573,7** | |

****- возможна замена на 54-24з "Икра кабачковая"

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 7 (вторник)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з |
| Макароны отварные с овощами | 200 | 6,30 | 8,10 | 35,30 | 241,10 | 54-2г |
| Курица тушеная с морковью | 120 | 16,90 | 6,80 | 5,30 | 151,70 | 54-25м |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **650** | **29,20** | **15,80** | **80,00** | **581,70** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезки (Огурец)** | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 54-2з |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,40 | 7,22 | 13,45 | 144,47 | 54-10с |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,5 | 35,5 | 231,6 | 54-10г |
| Котлета из курицы | 75 | 14,30 | 3,20 | 10,00 | 126,50 | 54-5м |
| Соус молочный натуральный | 50 | 1,80 | 3,70 | 4,80 | 59,60 | 54-5соу |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **925** | **36,10** | **22,62** | **124,55** | **843,47** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1575** | **65,3** | **38,42** | **204,55** | **1425,17** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 8 (среда)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сыр твердых сортов нарезка | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 54-1з |
| Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8,90 | 7,30 | 33,30 | 234,10 | 54-20к |
| Фрукт (Яблоко)*** | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 | Пром. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 2,90 | 11,20 | 86,00 | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **670** | **25,40** | **20,20** | **86,80** | **629,10** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Морковь отварная дольками | 60 | 0,80 | 2,00 | 4,10 | 37,60 | 54-27з |
| Борщ с капустой,картофелем со сметаной | 250 | 5,87 | 6,20 | 12,65 | 137,95 | 54-2с |
| Горошница | 200 | 19,30 | 1,70 | 45,10 | 273,10 | 54-21г |
| Шницель из говядины | 75 | 13,70 | 13,00 | 12,30 | 221,40 | 54-7м |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,20 | 4,45 | 35,40 | 54-3соус |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,90 | 14,60 | 54-32хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **925** | **48,12** | **25,10** | **128,00** | **911,85** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1595** | **73,52** | **45,3** | **214,8** | **1540,95** | |

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 9 (четверг)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая ценность | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Горошек зеленый | 20 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 7,40 | 54-20з |
| Омлет натуральный | 200 | 16,90 | 24,00 | 4,40 | 300,60 | 54-1о |
| Фрукт (Банан)*** | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 | Пром. |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **640** | **25,10** | **24,70** | **76,10** | **626,40** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,20 | 54-28з |
| Суп фасолевый | 250 | 8,47 | 5,72 | 18,00 | 157,37 | 54-9с |
| Картофельное пюре | 200 | 4,30 | 6,90 | 26,40 | 185,90 | 54-11г |
| Печень говяжья "По-строгановски"**** | 120 | 20,10 | 19,10 | 8,00 | 283,90 | 54-18м |
| Компот из чернослива | 200 | 0,50 | 0,20 | 19,40 | 81,30 | 54-3хн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром. |
| **Итого за обед** | **920** | **40,87** | **32,92** | **116,50** | **925,47** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1560** | **65,97** | **57,62** | **192,6** | **1551,87** | |

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов
**** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

**Возрастная категория: 12 лет и старше**
**Неделя: 2**
**День: 10 (пятница)**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая (г) и энергетическая | | | | № рецепт |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Ккал | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,20 | 9,20 | 38,60 | 270,30 | 54-13к |
| Запеканка из творога | 150 | 29,70 | 10,70 | 21,70 | 301,20 | 54-1т |
| Джем фруктовый | 10 | 0,10 | 0,00 | 7,20 | 29,00 | Пром. |
| Фрукт(Мандарин)*** | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | Пром. |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,60 | 50,90 | 54-4гн |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | Пром. |
| **Итого за завтрак** | **730** | **45,50** | **21,90** | **114,10** | **834,60** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Овощи в нарезке (помидор)** | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з |
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 5,92 | 7,25 | 17,02 | 156,90 | 54-3с |
| Макароны отварные | 200 | 7,20 | 6,50 | 43,70 | 262,40 | 54-1г |
| Фрикадельки с говядиной | 100 | 13,70 | 12,20 | 6,80 | 191,30 | 54-29 |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,20 | 4,45 | 35,40 | 54-3со |
| Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 8,40 | 35,50 | 54-7х |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | Пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,20 | Пром |
| **Итого за обед** | **950** | **36,07** | **28,25** | **122,17** | **886,10** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1680** | **81,57** | **50,15** | **236,27** | **1720,7** | |

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается использование иных фруктов