

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 6  
Е.Н. Лукьянова  
Приказ от 31.08.2021 г. № 93/1 – ОС



**Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа № 6 п. Козыревск»**

**Возрастная группа: 12 лет и старше**

п. Козыревск, 2020 год

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 1 –завтрак:</b>					
384	Каша вязкая из смеси круп	250	3,99	5,05	32,37	191
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	154
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>20,8</b>	<b>28,02</b>	<b>42,75</b>	<b>707</b>
	<b>День № 1-обед:</b>					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,48	3	25,2	144
439	Оладьи из печени	120	11,65	11,64	19,7	210
798	Соус сметанный	20	0,6	4,68	1,764	52,56
680	Каша гречневая рассыпчатая	230	9,34	10,48	50,03	316,25
55	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	100,95
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
	<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>29,89</b>	<b>83,94</b>	<b>146,304</b>	<b>1099,36</b>
	<b>День № 1 – полдник</b>					
Н	Вафля	90	2,05	2,44	57,96	265,5
966	Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>8,23</b>	<b>14,58</b>	<b>91,81</b>	<b>463,98</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,93</b>	<b>126,54</b>	<b>280,864</b>	<b>2270,34</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак                    23,36  
Обед                        36,32  
Полдник                  15,33

Белки                      76,12                    77,6  
Жиры                       96,62                    93,15  
углеводы                310,58                  330,3  
Энерг.цен.                2335,46                2346

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 2 –завтрак:</b>					
73	Салат картофельный с огурцами или капустой	180	0,82	3,12	5,14	51,96
959	Какао с пастеризованным молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
Н	Сарделька отварная	100	12,75	18,3	1,5	216
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>25,11</b>	<b>26,63</b>	<b>71,17</b>	<b>622,91</b>
	<b>День № 2 - обед:</b>					
58	Салат из свежих помидоров	150	2,25	17,75	9,75	212,4
188	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,86	10,2	89,7
486	Рыба, тушённая в томате с овощами	120	23,9	11,4	12,6	252
299	Пюре картофельное	230	4,68	7,36	31,28	210,45
867	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0	27,2	106,2
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
	<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>37,05</b>	<b>43,57</b>	<b>111,07</b>	<b>974,35</b>
	<b>День № 2 – полдник</b>					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>14,82</b>	<b>59,99</b>	<b>412</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71,62</b>	<b>85,02</b>	<b>242,23</b>	<b>2009,26</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак                    23,25  
Обед                        36,37  
Полдник                  15,38

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
			1	2	3	4
	<b>День № 3 -завтрак:</b>					
384	Каша вязкая манная	250	12,47	5,06	52,9	220,68
42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	154
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
Н	Йогурт	200	7	2,88	8,33	76,88
	<b>Итого:</b>	<b>732</b>	<b>27,325</b>	<b>27,51</b>	<b>91,56</b>	<b>673,16</b>
	<b>День № 3-обед:</b>					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	2,1	9,02	12,3	139,2
206	Суп картофельный с бобовыми	300	7,03	6,72	26,76	200,4
574	Шницель натуральный рубленный из свинины	120	25,1	11,22	12,04	195,6
682	Рис отварной	230	5,26	8,43	55,21	306,33
871	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>46,6</b>	<b>36,83</b>	<b>166,51</b>	<b>1142,73</b>
	<b>День № 3 – полдник</b>					
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
Н	Печенье	80	6,33	8,16	70,15	373
Н	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>8,23</b>	<b>8,36</b>	<b>99,25</b>	<b>504</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>82,16</b>	<b>72,7</b>	<b>357,32</b>	<b>2319,89</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 21,76

Обед 36,94

Полдник 16,29

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
			1	2	3	4
	<b>День № 4 -завтрак:</b>					
469	Запеканка из творога	250	33,19	18,05	57,98	462,11
Н	Молоко сгущеное	50	3,5	4,25	28	160
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>39,905</b>	<b>35,97</b>	<b>116,31</b>	<b>843,71</b>
	<b>День № 4 -обед:</b>					
92	Салат из моркови	150	1,77	10,62	13,92	160,13
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6,6	5,7	23,1	159
601	Плов мясной	240	21,6	9,9	32,76	306,54
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
Н	Хлеб бородинский	70	7,93	1,5	46,43	234,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>45,1</b>	<b>29,24</b>	<b>173,61</b>	<b>1152,17</b>
	<b>День № 4 – полдник</b>					
Н	Пряники	80	5,67	7,53	46,47	331,6
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
847	Банан	100	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>11,93</b>	<b>12,99</b>	<b>67,34</b>	<b>492,65</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>96,94</b>	<b>78,2</b>	<b>357,26</b>	<b>2488,53</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак                    25,43  
Обед                        34,72  
Полдник                   14,85

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 5 -завтрак:</b>					
688	Изделия макаронные отварные с сыром	230	17,14	14,95	43,13	404,8
958	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>28,795</b>	<b>41,53</b>	<b>88,1</b>	<b>789</b>
	<b>День № 5 -обед:</b>					
54	Салат зелёный с огурцами и помидорами	150	2,4	27	6,24	247,5
175	Борщ с фасолью	300	3	5,4	17,7	135
619	Тефтели из говядины	120	20,02	4,92	19,47	171
296	Картофель отварной	230	4,42	9,95	23,23	245,1
868	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	26	110
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
	<b>Итого:</b>	<b>1110</b>	<b>40,47</b>	<b>49,87</b>	<b>147,78</b>	<b>1194,2</b>
	<b>День № 5 – полдник</b>					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>14,82</b>	<b>59,99</b>	<b>412</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>78,73</b>	<b>106,22</b>	<b>295,87</b>	<b>2395,2</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 24,7  
Обед 37,4  
Полдник 12,9

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 6 –завтрак:</b>					
340	Омлет натуральный	180	14,46	22,12	3,3	280,92
Н	Икра кабачковая	35	1,4	6,3	0	67,2
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
966	Творожок	100	3,2	5,4	8,44	103
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>26,135</b>	<b>47,61</b>	<b>56,92</b>	<b>750,12</b>
	<b>День № 6-обед:</b>					
55	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	100,95
270	Уха рыбацкая	300	7,26	4,26	14,63	142,8
586	Свинина тушёная	120	15,28	22,05	6,9	289
680	Каша гречневая рассыпчатая	230	9,34	10,48	50,03	316,25
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
871	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>36,21</b>	<b>47,25</b>	<b>120,27</b>	<b>1071,8</b>
	<b>День № 6 – полдник</b>					
Н	Вафля	90	2,05	2,44	57,96	265,5
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>3,51</b>	<b>2,79</b>	<b>90,81</b>	<b>407,56</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>65,86</b>	<b>97,65</b>	<b>268</b>	<b>2229,48</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 25,23

Обед 36,06

Полдник 13,71

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
			1	2	3	
	<b>День № 7-завтрак:</b>					
384	Каша вязкая манная	250	12,47	5,06	52,9	220,68
959	Какао с пастеризованным молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	154
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>33,305</b>	<b>32,87</b>	<b>105,97</b>	<b>815,57</b>
	<b>День № 7-обед:</b>					
61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	150	2,37	16,95	10,5	151,01
197	Рассольник петербургский	300	2,52	6,13	19,9	144,9
590	Жаркое домашнему	230	24,01	25,4	32,5	410,55
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>39,58</b>	<b>94,8</b>	<b>144,04</b>	<b>1164,06</b>
	<b>День № 7 – полдник</b>					
Н	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114
Н	Печенье	80	6,33	8,16	70,15	373
847	Банан	100	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>14,99</b>	<b>11,62</b>	<b>93,22</b>	<b>541,05</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>87,88</b>	<b>139,29</b>	<b>343,23</b>	<b>2520,68</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 24,27

Обед 34,64

Полдник 16,10



№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 8 –завтрак:</b>					
363	Пудинг творожный	250	34,26	10,13	46,31	246,25
Н	Молоко сгущеное	50	3,5	4,25	28	160
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	154
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
Н	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>667</b>	<b>49,58</b>	<b>22,9</b>	<b>132,69</b>	<b>851,45</b>
	<b>День № 8 - обед</b>					
79	Салат из белокачаной капусты	150	2,46	4,06	14,45	205,05
131* СБ 2013	Свекольник	300	3,94	6,9	19,06	217,24
510	Котлета рыбная	120	16,1	3,73	10,57	140,9
299	Пюре картофельное	230	4,68	7,36	31,28	210,45
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
867	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0	27,2	106,2
	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>35,22</b>	<b>23,37</b>	<b>137,66</b>	<b>1061,84</b>
	<b>День № 8 – полдник</b>					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>14,82</b>	<b>59,99</b>	<b>412</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>94,26</b>	<b>61,09</b>	<b>330,34</b>	<b>2325,29</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак                    27,46  
Обед                        34,25  
Полдник                  13,29

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 9 –завтрак:</b>					
48	Колабаса порционно	80	12,13	32,08	0,27	338,7
688	Изделие макаронные с сыром	230	17,14	14,95	43,13	404,8
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
Н	Йогурт	200	7	2,88	8,33	76,88
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>36,33</b>	<b>49,93</b>	<b>61,72</b>	<b>860,38</b>
	<b>День № 9-обед:</b>					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	2,1	9,02	12,3	139,2
206	Суп картофельный с бобовыми	300	7,03	6,72	26,76	200,4
608	Шницель из говядины	120	3,32	8,79	17,84	154,08
682	Рис отварной	230	5,26	8,43	55,21	306,33
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
Н	Хлеб пшеничный	70	7	1,32	35,1	182
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>25,31</b>	<b>78,08</b>	<b>173,21</b>	<b>1154,01</b>
	<b>День № 9 – полдник</b>					
Н	Пряники	80	5,67	7,53	46,47	331,6
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>6,97</b>	<b>13,18</b>	<b>76,07</b>	<b>459,6</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68,61</b>	<b>141,19</b>	<b>311</b>	<b>2473,99</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак                    26,08  
Обед                        34,98  
Полдник                  13,93

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День № 10 –завтрак:</b>					
1046	Оладьи с повидлом	230	6,21	7,52	39,45	569,25
966	Творожок	100	3,2	5,4	8,44	103
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>9,53</b>	<b>12,94</b>	<b>58,09</b>	<b>713,25</b>
	<b>День № 10-обед:</b>					
188	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,86	10,2	89,7
	Котлеты мясные из говядины	100	17,24	9	30,3	279,25
680	Каша гречневая рассыпчатая	230	9,34	10,48	50,03	316,25
55	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	100,95
Н	Батон нарезной	40	3,08	1,2	20,04	103,6
Н	Хлеб бородинский	70	7,93	1,5	46,43	234,5
412	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	26	110
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>38,3</b>	<b>36,06</b>	<b>166,53</b>	<b>1130,65</b>
	<b>День № 10 – полдник</b>					
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
Н	Вафля	90	2,05	2,44	57,96	265,5
966	Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>8,39</b>	<b>9,28</b>	<b>95,06</b>	<b>478,04</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,22</b>	<b>58,28</b>	<b>319,68</b>	<b>2321,94</b>

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 23,04

Обед 36,52

Полдник 15,44