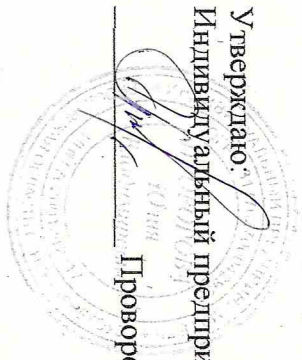




Согласовано:
Директор МОУ «Волжская средняя
общеобразовательная школа»
Кондырева Ю.Е.



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Проворова Ю.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

12-18 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)

МОУ «Волжская средняя общеобразовательная школа»

Некоузского района

Ярославской области

2024-2025 гг.

День первый.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование Блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Котлета куриная	80	125,0	12,0	11,0	5,0
2.	Напиток из ягод	200	69,5	0,2	0	17,4
3.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8
4.	Рис отварной	150	222,0	3,8	6,0	30,4
5.	Сырок глазированный	50				

ОБЕД

№ п/п	Наименование Блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Шти из свежей капусты	250/10	106,0	2,0	5,3	13,1
2.	Биточки мясные с соусом	60/50	300,0	14,0	28,0	29,0
3.	Макароны отварные	150	221,0	5,2	6,0	35,3
4.	Чай	200	58,0	0,2	0	15,0
5.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8
6.	Сыр порционный	14	35,0	3,9	3,9	40,0

День второй.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	400,0	21,6	19,3	37,1
2.	Компот из сухофруктов	200	58,0	0,2	0	15,0
3.	Хлеб пшеничный	20	68,3	2,3	0,3	14,0
4.	Яйцо отварное	50	78,3	6,3	5,7	0,4

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Икра из свежлы	50	70,2	1,3	4,6	5,8
2.	Рассольник «Ленинградский»	200/10	115,0	0,4	8,7	13,4
3.	Котлета рыбная	80	235,0	16,0	12,8	18,0
4.	Пюре картофельное	150/5	245,8	4,8	10,2	62,8
5.	Напиток из смородины	200	0,4	0,4	0	23,4
6.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День третий.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование Блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Каша рисовая молочная	200/5	325,0	9,4	14	37,8
2.	Какао на молоке	200	112,0	0,8	0,6	22,4
3.	Хлеб пшеничный	30	117,1	3,7	0,4	24,6
4.	Йогурт	125	96,4	2,9	1,2	27,8

ОБЕД

№ п/п	Наименование Блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Борщ из свежей капусты	250/10	112,2	3,2	5,4	26,3
2.	Греча отварная с маслом	150/5	260,0	2,3	8,3	46,3
3.	Коллета куриная	80	190,0	18,7	15,3	0,6
4.	Компот из клубники	200	58,9	0,2	0,4	25,0
5.	Хлеб пшеничный	30	117,1	3,7	0,4	24,6
6.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День четвертый.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Кура отварная	80	223,0	14,5	15,3	7,0
2.	Макаронны с маслом	150/5	221,0	5,2	6,0	35,3
3.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8
4.	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Салат из моркови	50	94,0	1,3	6,0	8,0
2.	Суп рыбный с консервами	200/10	158,0	4,7	7,8	25,0
3.	Пюре картофельное	150/5	245,8	4,8	10,2	32,8
4.	Ежик	72	222,0	12,3	3,09	2,7
5.	Напиток из сухофруктов	200	69,5	0,2	0	17,4
6.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День пятый.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Каша «Дружба» с маслом	200/15	285,0	9,4	27,6	26,8
2.	Какао-напиток с сахаром	200	158,0	2,2	2,6	29,3
3.	Блины с джемом	123	268,0	7,0	4,0	51,0

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Салат из капусты	80	94,3	1,3	6,0	8,5
2.	Суп картофельный с курой	250/15	144,0	4,8	10,5	35,8
3.	Тефтели с соусом	80/50	283,0	17,0	19,0	28,0
4.	Пюре картофельное	150/5	245,0	4,8	10,2	32,3
5.	Компот из сухофруктов	200	63,00	0,6	0	15,8
6.	Хлеб ржаной	30	69,60	2,4	0,4	13,8

День седьмой.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Тефтели мясные	60/50	233,8	11,4	15,3	12,2
2.	Греча отварная с маслом	150/5	269,0	2,3	8,3	46,3
3.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8
4.	Сырок глазированный	45				
5.	Компот из клубники	200	69,5	2,4	0,4	13,8

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Щи из свежей капусты	250/10	88,3	2,1	5,8	7,3
2.	Коллета рыбная	80	135,0	12,0	11,0	5,0
3.	Пюре картофельное	150/5	245,0	4,8	10,2	32,3
4.	Компот из замороженных ягод	200	69,5	0,2	0	17,4
5.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День восьмой.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Запеканка творожная	150/20	400,0	21,6	19,3	37,1
2.	Компот из сухофруктов	200	58,0	0,2	0	15,0
3.	Яйцо отварное	50	78,3	6,3	5,7	0,4
4.	Хлеб пшеничный	20	68,3	2,3	0,3	14,0

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Салат из свеклы	80	70,2	2,3	5,4	6,0
2.	Борщ из свежей капусты	250/10	101,4	2,3	5,1	11,6
3.	Тефтели из свинины в соусе	80/50	190,0	18,7	15,3	0,6
4.	Рис отварной с маслом	150/5	222,0	3,8	6,0	30,4
5.	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0	15,0
6.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День девятый.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Каша рисовая молочная	200/5	150,0	1,5	6,0	23,1
2.	Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,09	0	3,7
3.	Хлеб пшеничный	30	117,1	3,7	0,4	24,6
4.	Йогурт	125				

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Салат из огурцов	30	53,0	1,2	4	2,7
2.	Рассольник домашний	250/10	100,0	2,2	4,5	22,0
3.	Жаркое со свиной «по-домашнему»	200	331,6	17,5	25,4	16,4
4.	Напиток фруктовый	200	69,5	2,4	0,4	13,8
5.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

День десятый.

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Кура жареная (гуляш)	80	215,0	18,7	15,3	0,6
2.	Компот из ягод	200	130,0	0,6	0	30,8
3.	Макаронны отварные	150/5	221,0	6,0	5,8	35,3
4.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1.	Суп картофельный с фрикадельками	250/10	205,3	8,4	10,2	28,1
2.	Капуста тушеная	150	199,0	4,2	7,3	35,3
3.	Ежик	72	222,0	12,3	3,09	2,7
4.	Компот из сухофруктов	200	130,0	0,6	0	30,8
5.	Хлеб ржаной	30	69,6	2,4	0,4	13,8