

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
среднего общего образования «Школа № 15» пос. Биракан
(МБОУ СОО № 15 п. Биракан)**

Утверждаю
Директор школы:
Ю.М. Приходько
Приказ №170 от «24» августа 2022г.



**Примерное десятидневное меню
дети 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,47	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
2 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00

301/355	Птица, тушенная соусом сметанным томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		29,36	20,85	73,72	578,85	100,98	115,25	399,32	7,48	0,34	6,54	43,02
3 день													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	88,00	3,50	50	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		21,55	21,62	85,23	603,01	239,94	105,57	427,68	3,81	0,40	27,85	111,29
4 день													
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00

	(по сезону)												
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	ИТОГО:		28,66	16,18	81,11	593,62	77,52	90,58	393,99	5,79	0,31	14,97	83,00
5 день													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,00	21,71	73,70	596,26	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
6 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		29,36	20,85	73,72	578,85	100,98	115,25	399,32	7,48	0,34	6,54	43,02

7 день													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		20,69	26,11	88,20	652,26	221,56	101,27	377,28	4,27	0,39	27,54	108,04
8 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
284/354	Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным	80/80	9,78	11,66	16,41	210,00	37,90	19,80	181,30	3,27	0,14	7,37	3192,0
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00

	порциями												
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		21,6	27,99	75,22	613,25	163,66	68,27	323,09	6,24	0,3	13,44	3298
9 день													
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
297/593	рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,38	18,21	99,16	63,47	98,32	132,52	394,41	6,62	0,36	5,14	51,03
10 день													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,47	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
среднего общего образования «Школа № 15» пос. Биракан
(МБОУ СОО № 15 п. Биракан)**

Утверждаю
Директор школы

Ю.М. Приходько
Приказ №170 от «24» августа __ 2022г.



**Примерное десятидневное меню
дети 12-17 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
301	Каша молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	150	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,03	16,30	109,08	642,10	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66	45,91
2 день													
	Овощи свежие в	100	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00

	ассортименте (по сезону)												
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	120	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,65	25,66	83,33	686,78	127,20	139,63	481,65	8,94	0,41	10,68	53,77
3 день													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
255	Биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	150	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	20	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	30	2,32	2,95	0,00	36,4	88,00	3,50	50	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		24,77	24,59	90,76	664,72	265,56	117,63	475,42	4,16	0,43	40,91	116,54
4 день													

	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
436	Жаркое домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,25	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	150	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	20	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	ИТОГО:		35,86	22,19	87,69	702,97	95,40	111,91	485,32	7,04	0,37	21,21	118,50
5 день													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	150	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		31,74	27,63	85,90	721,35	128,81	104,95	402,09	5,45	0,23	11,06	60,08
6 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
301/355	Птица, тушенная с соусом сметанным с томатом	120	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	150	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		35,65	25,66	83,33	686,78	127,20	139,63	481,65	8,94	0,41	10,68	53,77
7 день													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
608	Котлета	120	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	150	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	20	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	30	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		24,36	30,50	94,95	732,97	245,26	113,76	421,6	4,77	0,42	40,55	113,79
8 день													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
284/354	Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным	120	12,23	14,58	20,51	262,50	47,38	24,75	226,63	4,09	0,18	9,21	3990,0
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

41	Масло сливочное порциями	20	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	30	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		25,47	31,85	85,64	705,04	183,71	82,34	381,93	7,52	0,36	19,28	4100,20
9 день													
286	Тефтели мясные	120	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
297/593	рис отварной с соусом	200/50	3,33	4,13	26,4	200,00	14,08	68,57	210,05	4,95	0,20	0,00	0,04
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	150	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,36	20,87	85,19	660	113,87	140,69	431,31	7,94	0,4	5,42	63,8
10 день													
301	Каша молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	150	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,03	16,30	109,08	642,10	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66	45,91