

Утверждаю:  
МОУ «Прудитинский ЦО им. И.М.Панкова»  
Директор  Юркевич



**Примерное 10-дневное  
меню для обучающихся старше 12 лет  
(5-9 классы)  
на 2022/2023 учебный год  
МОУ «Прудитинский ЦО им.И.М.Панкова»**

**Возрастная категория:** старше 12 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет	150	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95

**Итого за завтрак 380 15,3 13,5 31,9 311,2**

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

**Итого за обед 760 27,5 19 108,5 714,8**

**Полдник**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6

**Итого за полдник 330 7,2 5,4 45,8 260,8**

**Итого за день 1470 50,0 37,9 186,2 1286,8**

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	60	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>19,9</b>	<b>9,1</b>	<b>61,8</b>	<b>408,8</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>

**Полдник**

Пром.	Напиток ты венный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>60,4</b>	<b>41,4</b>	<b>222,9</b>	<b>1506,3</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>431,2</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>

**Полдник**

Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>17,6</b>	<b>44,8</b>	<b>372,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>51,4</b>	<b>64,2</b>	<b>207,9</b>	<b>1614,1</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога	100	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>22,7</b>	<b>13,0</b>	<b>53,4</b>	<b>421,2</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>

**Полдник**

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,5</b>	<b>281,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>73,4</b>	<b>42,8</b>	<b>185,9</b>	<b>1421,8</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	60	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>25,9</b>	<b>9,3</b>	<b>71,0</b>	<b>471,5</b>

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>

**Полдник**

Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>77,7</b>	<b>51,0</b>	<b>240,5</b>	<b>1730,6</b>

**Суббота, 1 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>18,2</b>	<b>19,9</b>	<b>58,9</b>	<b>486,9</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>31,6</b>	<b>24,1</b>	<b>116,1</b>	<b>807,8</b>

**Полдник**

Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>16,2</b>	<b>46,8</b>	<b>369,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>	<b>59</b>	<b>60,2</b>	<b>221,8</b>	<b>1664,2</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-4о-2020	Омлет	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>21,6</b>	<b>25,6</b>	<b>24,1</b>	<b>413,8</b>

**Обед**

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>

**Полдник**

54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>23,1</b>	<b>57,3</b>	<b>482</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>81,0</b>	<b>73,5</b>	<b>180,5</b>	<b>1707,1</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,4</b>	<b>8,7</b>	<b>59,5</b>	<b>365,5</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>

**Полдник**

54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,8</b>	<b>7,4</b>	<b>35,3</b>	<b>250,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>53,4</b>	<b>40,6</b>	<b>188,9</b>	<b>1334,6</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>32,2</b>	<b>11,1</b>	<b>37,2</b>	<b>377,5</b>

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>

**Полдник**

Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>5,9</b>	<b>46,7</b>	<b>276,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>76,7</b>	<b>44,2</b>	<b>186,5</b>	<b>1449,0</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>

**Полдник**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>13,8</b>	<b>26,9</b>	<b>295,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>71,2</b>	<b>61,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1597</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-9г-2020	Картофельное пюре	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	60	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>22,7</b>	<b>11,8</b>	<b>46,9</b>	<b>384,2</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>

**Полдник**

54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>329,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>62,5</b>	<b>45,7</b>	<b>200,7</b>	<b>1463,5</b>

**Суббота, 2 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,6</b>	<b>493</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,2</b>	<b>30,1</b>	<b>101,2</b>	<b>804,1</b>

**Полдник**

54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>60,4</b>	<b>425,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>59,8</b>	<b>65,7</b>	<b>223,2</b>	<b>1722,4</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>423,50</b>	<b>20,51</b>	<b>18,02</b>	<b>64,18</b>	<b>415,02</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>821,67</b>	<b>34,65</b>	<b>26,08</b>	<b>99,38</b>	<b>770,64</b>
<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>331,67</b>	<b>10,47</b>	<b>12,06</b>	<b>49,48</b>	<b>348,21</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1576,8</b>	<b>65,6</b>	<b>56,2</b>	<b>213</b>	<b>1533,8</b>