

Утверждаю  
Директор школы

«02» сентября 2024г.

Е.В. Алябьева



**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся МБОУ «Афанасьевская СОШ»  
Обоянского района Курской области  
на 2024-2025 учебный год  
возраст 12 - 18 лет  
осенне-зимний период**

## Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	15,2	9,0	93,6	496,4
<b>обед</b>						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5
279	тефтели мясная	100	11,8	12,9	14,9	223,0
309	макаронные изделия	200	8,8	9,4	57,9	336,5
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
пр-во	йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1010	38,1	34,6	146,3	1026,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,3</b>	<b>43,6</b>	<b>239,9</b>	<b>1522,7</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
260	блины с вареной студенькой	150	8,0	14,0	15,1	568,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550	12,6	18,8	60,5	810,0
<b>обед</b>						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	2,3	3,7	7,0	64,3
291	плов из птицы	260	25,4	21,3	44,6	471,3
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	952,0	41,2	38,4	113,6	952,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,8</b>	<b>57,2</b>	<b>174,0</b>	<b>1762,1</b>

## 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эп. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
Пр-во	йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	615,0	26,1	25,3	69,3	596,4
<b>обед</b>						
52	салат из свекл отварной	100	1,4	6,1	8,4	93,9
101	суп картофельный с крупой и мясо	275	6,2	4,0	13,6	142,6
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1040,0	43,4	37,6	185,8	1248,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>69,5</b>	<b>62,9</b>	<b>255,1</b>	<b>1844,6</b>

## 4 день

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	560,0	17,7	10,6	86,5	493,8
<b>обед</b>						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	суп картофельный с мак.изд.	250	2,8	2,3	18,9	108,0
230	рыба припущенная с овощами	100	7,7	1,0	3,2	92,5
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
10011	кисель витаминизированный	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	960,0	29,5	28,1	121,5	895,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,2</b>	<b>38,6</b>	<b>208,0</b>	<b>1388,8</b>

## 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	Всего	530,0	14,0	12,1	79,2	471,5
<b>обед</b>						
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,6	4,9	18,5	142,2
293	птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	Всего	1110,0	44,3	40,8	160,7	1171,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,3</b>	<b>52,9</b>	<b>239,9</b>	<b>1643,2</b>

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эп. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	705,0	17,3	10,7	123,9	640,1
<b>обед</b>						
54	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	6,2	7,0	13,6	142,6
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	165,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	990,0	40,4	34,8	154,6	1106,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>57,7</b>	<b>45,5</b>	<b>278,5</b>	<b>1746,4</b>

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
223	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	615,0	21,0	14,9	51,9	427,3
<b>обед</b>						
67	винегрет	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,2	4,6	8,6	83,7
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
302	каша рисовая рассыпчатая	200	4,1	5,0	43,2	235,0
395	кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	970,0	29,2	30,3	153,7	986,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,2</b>	<b>45,2</b>	<b>205,6</b>	<b>1413,5</b>



## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
168	каша молочная рисовая	210	3,1	4,1	37,0	197,0
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	540	11,0	17,2	98,8	583,3
<b>обед</b>						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский со смет	260	2,2	3,5	15,0	101,0
279	тефтели мясная	100	11,8	12,9	14,9	223,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1120,0	21,4	24,3	100,9	700,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,3</b>	<b>41,5</b>	<b>199,7</b>	<b>1283,8</b>

9 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
пр-во	йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	600,0	29,7	29,2	80,1	689,1
<b>обед</b>						
49	салат витаминный	100	2,3	6,8	11,7	119,0
103	суп картофельный с макар. издел.	250	2,8	2,3	18,9	108,0
95	печень по-строгановски	100	24,3	16,5	2,8	257,9
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1120,0	38,2	32,8	121,2	930,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,9</b>	<b>62,0</b>	<b>201,3</b>	<b>1619,7</b>

## 10 день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
185	каша пшеничная молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5
1167	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	545,0	15,2	21,8	79,3	565,0
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	6,2	7,0	13,6	142,6
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	105,0	41,6	46,3	183,1	1282,9
	<b>ИТОГО</b>		56,8	68,1	262,4	1847,9
	<b>Итого за 10 дней</b>		547,1	517,2	2264,5	16072,6
	Завтрак		179,8	169,4	823,1	5772,9
	Обед		367,3	347,8	1441,4	10299,7
	<b>Итого за 1 день</b>		54,7	51,7	226,4	1607,3
	Завтрак		18,0	16,9	82,3	577,3
	Обед		36,7	34,8	144,1	1030,0
	<b>% соотношение</b>					
	Завтрак					22%
	Обед					30%

**Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г.	Дано продуктов в брутто по д			
		1	2	3	4
	брутто				
хлеб ржаной	72	60	60	60	60
хлеб пшеничный	120	114	100	100	118
мука пшеничная	12	33,78	0	5	0
крупы, бобовые, мак.	30	64,2	44	82,32	43,5
макарон. изд.	15	0	0	0	10
картофель, свежие овощи	192	403,6	250,4	268	400,3
фрукты свежие	111	0	200	0	0
сухофрукты	12	0	34	20	20
сахар	21	16,5	52,5	0	11
какао-порошок	0,6	0	2	2	0
чай	0,2	1	0	0	1
мясо говядины I кат	38,5	0	107	134	0
птица	24	73,6	0	0	0
рыба	30	0	0	0	140
молоко	300	146,6	203	41,5	153,6
творог	50	0	114,3	0	0
сметана	5	0	28,4	10	0
сыр	5	10	15	0	0
масло сливочн.	15	22,43	3,4	18	15
масло растител.	15	15,3	10	21,25	17,5
яйца	40	1/40.	3/16.	14/5.	0
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

**Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г.	цано продуктов в брутто по 1			
		1	2	3	4
	брутто				
Хлеб ржаной	60	60	60	60	60
Хлеб пшеничный	100	114	100	100	118
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0
крупы, бобовые, мак.	35	44,2	24	42,32	43,5
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3
фрукты свежие	100	0	200	0	0
сухофрукты	10	0	34	20	20
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21
какао-порошок	0,6	0	2	0	0
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0
птица	30	73,6	0	0	0
рыба	40	0	0	0	140
колбасные изделия	10	0	0	50	0
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6
сметана	5	0	10	10	0
сыр	6	10	15	0	0
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0
СОЛЬ	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5