



Утверждено  
приказом МБОУ «СШ д.Охона»  
№ 65 от 10.04.2024 года

Примерное 10-дневное меню  
обучающихся МБОУ «СШ д.Охона»  
Возраст 12-17 лет

Неделя 1-я, день 1-й (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД	№ 14	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	2,13	2,05	23,75	108	0,04	18,09			16			0,603
	№ 28	Греча отварная с со- усом	175/5	7,8	8,5	36,6	250,4	0,2	0,5		4,4	25,4			4,1
	№ 18	Сосиска отварная	90	13,2	27	0,48	312	0,24				42			2,16
	№ 47	Огурец свежий	100	0,35	0,05	1,1	7		3		0,1	3,8			0,25
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,15	0,4			32			1,3
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84				26			3
ПОЛ- ДНИК	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		16	11	0,047	2,2
	№ 48	Булка с маслом и сыром	40/15/25	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
<b>ВСЕГО:</b>			<b>895/350</b>	<b>32,2</b>	<b>51,03</b>	<b>147,26</b>	<b>1101,4</b>	<b>1,56</b>	<b>31,99</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>172,8</b>	<b>11</b>	<b>0,047</b>	<b>14,383</b>

Неделя 1-я, день 2-й (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 44	Рыбный суп	250	4,32	5	22,2	<b>153</b>	0,118	6,86			21,55	92,97	20,27	0,66
	№ 31	Плов с говядиной	200	14,07	12,26	34,81	<b>296</b>	0,082	0,68			33,15	267,04	21,3	1,76
	№ 25	Салат свекольный	100	0,58	3,50	4,13	<b>64,5</b>	0,004	1,048			18,61	23,67		0,34
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,084				26	42,11	5	3
	№ 5	Компот из свежих яблок	200	0,13		24,39	<b>88</b>	0,004	1,66			8	6	2,63	0,53
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	<b>17,58</b>	0,06	15	30	0,6	12	42	0,63	0,9
	№ 114	Печенье	80	3,75	5,9	37,2	<b>46,85</b>								
<b>ВСЕГО:</b>			<b>825/350</b>	<b>28,07</b>	<b>31,62</b>	<b>162,03</b>	<b>768,43</b>	<b>0,352</b>	<b>25,248</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>112,11</b>	<b>473,79</b>	<b>49,83</b>	<b>5,606</b>

Неделя 1-я, день 3-й (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 76	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,7	<b>160</b>	0,13	15,63			61,25			2,2
	№ 23	Запеканка творож- ная со сметаной	250/25	24	18	25,7	<b>378</b>	0,1	0,3	101	0,4	219,9	314	36,7	1,2
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,19		22	<b>86</b>	0,04		0,05		16	29		0,3
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 20	Вафли	100	2	17,6	37,6	<b>309</b>					4,4	17,8	1	0,4
	№ 411	Кисель	250	0,1	0,1	28	<b>113</b>		0,5	17,6		116	91	18	0,3
<b>ВСЕГО:</b>			<b>800/350</b>	<b>41,19</b>	<b>43,88</b>	<b>153</b>	<b>741,33</b>	<b>1,11</b>	<b>16,43</b>	<b>118,65</b>	<b>0,4</b>	<b>443,55</b>	<b>451,8</b>	<b>55,7</b>	<b>7,4</b>

Неделя 1-я, день 4-й (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД	№ 89	Рассольник с говя- диной	250	1,95	4,05	18,15	120	0,054				60			4,03
	№ 35	Салат капустный с раст. маслом	100	1,41	5,08	8,65	86	0,02	35			45			0,54
	№ 33	Гуляш из отварного мяса	100	19,8	19,2	4,5	270,3	0,1	1,1	215	0,8	20,8	195	29,3	2,8
	№ 145	Макароны отварные со сл. маслом	175/5	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18			139,46			1,52
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84				26			3
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
ПОЛ- ДНИК	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		16	11	0,047	2,2
	№ 48	Булка с маслом и сыром	40/15/25	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
<b>ВСЕГО:</b>			<b>905/350</b>	<b>44,22</b>	<b>56,07</b>	<b>146,06</b>	<b>1172,13</b>	<b>1,164</b>	<b>46,48</b>	<b>220,5</b>	<b>0,8</b>	<b>347,36</b>	<b>319,9</b>	<b>36,547</b>	<b>15,96</b>

Неделя 1-я, день 5-й (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 99	Суп гороховый с ку- рой	250	5,2	2,3	13	<b>126</b>	0,03	23,5			105,1			3,38
	№ 15	Пюре картофельное	180	4,08	6,4	27,26	<b>183</b>	0,18	24,22			49,3			1,34
	№ 4	Рыба запеченная	100	13	6	8	<b>134,8</b>		0,4	46,12	0,9	50,3	182	29,1	1,25
	№ 71	Салат морковный	100	1,25	0,1	11,6	<b>52,3</b>								
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,4		26,9	<b>111</b>		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
<b>ПОЛДНИК</b>	№ 26	Банан	130	1,8	0,6	25,2	<b>115</b>	0,04	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	№4	Чай с лимоном	200/20	0,22	4,06	13,3	<b>17</b>	0,03	10	5		16	11	0,047	2,2
<b>ВСЕГО:</b>			<b>905/350</b>	<b>30,95</b>	<b>20,36</b>	<b>151,26</b>	<b>749,25</b>	<b>1,12</b>	<b>70,32</b>	<b>75,62</b>	<b>1,38</b>	<b>284,8</b>	<b>240,5</b>	<b>86,747</b>	<b>12</b>

Неделя 2-я, день 6-й (понедельник)

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>	№ 100	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	250	2,7	2,8	17,15	<b>105</b>	0,12	8,2			24,6			1,07
	№ 16	Голубцы ленивые	220	19,1	17,7	15,6	<b>300</b>		24,5	37,9	0,8	79,8	215	44	4
	№ 47	Огурец свежий	100	0,35	0,05	1,1	<b>7</b>		3	31,9	0,1	3,8	7	5,4	0,25
	№ 115	Компот из сухо-фруктов	200	0,4		26,9	<b>111</b>		0,2	0,5		28,5	14	7,2	1,1
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
<b>ПОЛ-ДНИК</b>	№ 114	Печенье	100	4,5	7,08	44,94	<b>250,26</b>	0,048				12	41	7,8	0,6
	№ 411	Кисель	250		0,1	0,1	28			0,5	17,6		116	91	1,8
<b>ВСЕГО:</b>			<b>845/350</b>	<b>32,05</b>	<b>28,63</b>	<b>131,79</b>	<b>925,26</b>	<b>1,128</b>	<b>27,7</b>	<b>70,8</b>	<b>19,4</b>	<b>174,70</b>	<b>393</b>	<b>155,4</b>	<b>11,82</b>

Неделя 2-я, день 7-й (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 83	Щи с мясом	250	9,05	7,07	4	<b>125</b>	0,2	23			127			3
	№ 28	Греча отварная	200/5	7,8	8,5	35,6	<b>250,4</b>	0,2	0,5	363,1	4,4	25,4	176	118	4
	№ 33	Печень говяжья с соусом	100	14,6	14,8	11,5	<b>236,3</b>		0,6	51,1	0,5	36	150,2	23,8	1,8
	№ 35	Салат капустный с раст. маслом	100	1,4	5,08	8,65	<b>86</b>	0,02	35			45			0,54
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,4		26,9	<b>111</b>		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	<b>17</b>	0,03	10	5		16	11	0,047	2,2
	№ 48	Булка с маслом и сыром	40/15/25	3,06	9,44	18,27	<b>170</b>	0,06				11,6			0,77
<b>ВСЕГО:</b>			<b>930/350</b>	<b>41,53</b>	<b>49,85</b>	<b>144,22</b>	<b>1119,7</b>	<b>1,35</b>	<b>69,3</b>	<b>419,7</b>	<b>4,9</b>	<b>315,5</b>	<b>351,1</b>	<b>149,047</b>	<b>15,924</b>

Неделя 2-я, день 8-й (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 76	Борщ с курой	250	9,9	7,28	13,7	<b>160</b>	0,13	15,63			61,25			2,2
	№ 23	Творожная запекан- ка с повидлом	250/25	24	18	25,7	<b>378</b>	0,1	0,3	101	0,4	219,9	314	36,7	1,2
	№ 12	Чай	200	0,04		15,05	<b>61,83</b>					0,45			0,045
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	<b>17</b>	0,03	10	5		16	11	0,047	2,2
	№ 114	Пряник	80	3,7	4,4	43,2	<b>229</b>	0,04				6,8			0,45
<b>ВСЕГО:</b>			<b>800/350</b>	<b>42,86</b>	<b>34,64</b>	<b>136,95</b>	<b>969,83</b>	<b>1,14</b>	<b>25,93</b>	<b>106</b>	<b>0,4</b>	<b>330,4</b>	<b>325</b>	<b>36,747</b>	<b>9,095</b>



Неделя 2-я, день 9-й (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 83	Щи из свежей капу- сты с курой	250	9,05	7,07	4	<b>125</b>	0,2	2,3			127			3
	№ 3	Рыба запеченная	100	9,2	5,4	2,9	<b>100</b>		0,6	250	1,9	58,4	125	21,1	0,3
	№ 45	Винегрет	150	1,25	0,1	11,6	<b>52,3</b>								
	№ 411	Кисель	200	0,1	0,1	28	<b>113</b>		0,5	17,6		116	91	18	0,3
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 20	Вафли	100	2	17,6	37,6	<b>308,4</b>					4,4	17,8	1	0,4
	№ 12	Чай	250	0,04		15,05	<b>61,83</b>					0,45			0,045
<b>ВСЕГО:</b>			<b>825/350</b>	<b>26,64</b>	<b>31,17</b>	<b>125,15</b>	<b>662,77</b>	<b>1,04</b>	<b>3,4</b>	<b>267,6</b>	<b>1,9</b>	<b>217,41</b>	<b>233,8</b>	<b>40,1</b>	<b>7,045</b>

Неделя 2-я, день 10-й (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые веще- ства  (г)			Энергетическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>	№ 89	Рассольник с говя- диной сметаной	250/5	1,95	4,05	18,15	<b>120</b>	0,054				60			4,03
	№ 40	Жаркое по-домашнему с мя- сом говядина	150/100	23,8	27,8	20,8	<b>429</b>	0,2	10,9	37,0	3,2	25,2	272,6	53	4,3
	№ 35	Салат капустный с раст. маслом	100	1,41	5,08	8,65	<b>86</b>	0,02	35			45			0,54
	№ 115	Компот из сухо- фруктов	200	0,13		24,39	<b>88</b>	0,004	1,66			8	6	2,63	0,53
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	<b>124</b>	0,84				26			3
<b>ПОЛ- ДНИК</b>	№ 114	Печенье	100	3	3,9	29,8	<b>166</b>			4,4		11,6	36	8	0,8
	№ 12	Чай	250	0,04		15,05	<b>61,83</b>					0,45			0,045
<b>ВСЕГО:</b>			<b>875/350</b>	<b>35,2</b>	<b>41,73</b>	<b>142,84</b>	<b>925,49</b>	<b>1,4</b>	<b>47,56</b>	<b>41,4</b>	<b>3,2</b>	<b>176,25</b>	<b>314,6</b>	<b>63,63</b>	<b>13,245</b>