



 Утверждаю
 Директор МКОУ «Маманская СОШ»
 Г. Н. Хетчикова.
 2023 год.

№2:Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 11-18 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: первый								
Завтрак								
182	Каша пшенная на молоке с сливочным маслом	210	7,3	4,3	38,27	220,98		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
209	Яйцо куриное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00		
пр	Печенье	130	3,94	7,40	52,60	122,78		
	всего за завтрак	670,00	24,26	25,65	145,82	740,52		
Обед								
98	Суп крестьянский с гречневой крупой	300	0,7	6,86	8,54	106,75		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96	91,96		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
71	Овощная нарезка(помидор свежий)	95	36,2	1,1	98,6	21,00		
	всего за обед	695,00	45,04	9,30	184,34	556,37		
	ИТОГО за день	1365,00	69,30	34,95	330,16	1296,89		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: второй								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20		
267	Котлета мясная рубленая	100	12,6	23,40	11,90	279,36		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
	всего за завтрак	580,00	26,88	34,50	135,80	931,98		
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	101,38		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
37	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		
338	Бананы	140	0,60	0,6	14,7	66,6		
	всего за обед	720,00	9,61	7,38	72,57	395,02		
	ИТОГО за день	1300,00	36,49	41,88	208,37	1327,00		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				7	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: третий								
Завтрак								
67	Винегрет овощной	250	3,75	14,4	19,44		333,6	
189	Котлеты рубленные из птицы	100	16,75	13,6	13,5		237,2	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
37	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		40,00	
пр	Зефир	45	3,40	0,80	34,60		84,00	
	всего за завтрак	675,00	30,75	29,60	115,65		881,84	
Обед								
119	Суп гороховый	300	10,00	4,30	23,00		171,00	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90		81,00	
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	100	0,88	0,82	4,5		20,00	
	всего за обед	680,00	18,72	7,27	82,04		459,04	
	ИТОГО за день	1355,00	49,47	36,87	197,69		1340,88	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	
День: четвертый								
Завтрак								
304	Рис отварной	200	4,87	7,2	4,45		279,60	
231	Поджарка из рыбы минтай	100	12,09	7,38	8,59		148,80	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
350	Кисель плодово ягодный	200	0,66	0,24	122,68		585,00	
	всего за завтрак	580,00	23,94	15,62	174,36		1200,44	
Обед								
96	Рассольник с крупой перловой	300	2,64	6,24	18,22		141,48	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14		667,00	
пр	Вафли	40	2	300,00	18,3		170,40	
	всего за обед	620,00	10,46	8,02	200,64		993,96	
	ИТОГО за день	1200,00	34,40	23,64	375,00		2194,40	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	7	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	6	7	
День: пятый								
Завтрак								
82	Борщ со сметаной	300	2,2	5,9	14		118,08	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13		65,72	
пр	Сок фруктовый	200			31,80		130,00	
пр	Печенье	50	3,50	9,50	35,50		245,00	
	всего за завтрак	640,00	12,12	23,40	120,07		745,84	
Обед								
312	Пюре картофельное	200	3,85	2,90	29		207,16	
пр	Сельдь с/с	80	13,27	14,62			181,5	
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98		140,28	
37	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		40,00	
	всего за обед	540,00	22,39	18,12	67,45		568,94	
	ИТОГО за день	1180,00	34,51	41,52	187,52		1314,78	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
3		4	5	6	7		
1	2	День: шестой					
Завтрак							
210	Омлет натуральный	290	26,95	48,0	5,1	0,56	
		60	4,74	0,6	28,98	140,28	
пр	Хлеб пшеничный	42	1,00		2,00	14,5	
пр	Зеленый горошек консервированный	200	3,78	0,70	26,00	125,11	
382	Какао с молоком					280,45	
	всего за завтрак	592,00	36,47	49,30	62,08		
Обед							
102	Суп с фасолью	300	6,59	3,30	19,84	177,9	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00	
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	4,80	2,60	21,20	39,00	
	всего за обед	640,00	20,13	7,64	241,82	1070,94	
	ИТОГО за день	1232,00	56,60	56,94	303,90	1351,39	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: седьмой							
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сливочным маслом	310	7,6	14,00	41,85	325,00	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
15	Сыр	40	9,28	11,80		143,32	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11	
пр	Печенье	35	2,85	4,30	18,90	35,80	
	всего за завтрак	675,00	29,93	38,80	125,52	881,99	
Обед							
85	Суп свекольник	300	8,58	3,84	12,59	123,60	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
пр	Конфеты шоколадные	60	27,7	1,6	6,7	352,00	
	всего за обед	640,00	43,13	6,24	67,40	702,64	
	ИТОГО за день	1315,00	73,06	45,04	192,92	1584,63	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	У	У		
1	2	3	4	5	6	7		
День: восьмой								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	200	6,8	10	38,00	269,20		
282	Оладьи из печени	100	18,34	22,56	7,64	328,00		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
337	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		
пр	Зефир	40	3,25	0,80	32,60	68,00		
	всего за завтрак	620,00	35,24	34,16	126,75	893,84		
Обед								
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,4	18,84	120,56		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
338	Бананы	108	0,51	0,5	12,3	52,9		
	всего за обед	678,00	10,09	12,00	107,51	575,84		
	ИТОГО за день	1298,00	45,33	46,16	234,26	1469,68		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				7	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: девятый								
Завтрак								
310	Картофель отварной	206	4,00	0,8	31,6		149,6	
230	Рыба жареная	80	8,4	8,14	2,42		116,60	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	
	всего за завтрак	560,00	19,88	10,04	119,92		649,62	
Обед								
98	Суп крестьянский с крупой пшено	300	0,7	6,86	8,54		106,75	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47		40,00	
338	Яблоко	130	0,49	0,34	10,3		41,9	
	всего за обед	710,00	7,12	8,04	48,59		374,13	
	ИТОГО за день	1270,00	27,00	18,08	168,51		1023,75	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	7	
			Б	Ж	5			
1	2	3	4	5	6	7		
День: десятый								
Завтрак								
96	Рассольник с крупой перловой	300	2,64	6,24	18,22	141,48		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
пр	Сок фруктовый	200			31,80	130,00		
19	Салат из свежих помидор и огурцов	80	6,40	3,50	27,27	52,00		
	всего за завтрак	660,00	15,36	10,54	115,93	510,52		
Обед								
304	Рис отварной	200	4,87	7,2	4,45	279,60		
290	Птица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96	91,96		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00		
	всего за обед	580,00	24,19	17,55	189,77	1266,78		
	ИТОГО за день	1240,00	39,55	28,09	305,70	1777,30		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: одиннадцатый							
Завтрак							
302	Каша гречневая рассыпчатая	300	12,85	6,60	79,68	463,71	
288	Птица отварная	100	21,68	13,34		206,68	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
348	Компот из кураги	200	1,30	0,80	44,68	184,64	
	всего за завтрак	680,00	42,15	21,54	163,00	1042,07	
Обед							
99	Суп из овощей	300	2,74	2,80	13,50	90,04	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,000	
пр	Вафли	35	1,8	3,6	21,2	280	
	всего за обед	615,00	13,28	8,14	235,48	1224,08	
	ИТОГО за день	1295,00	55,43	29,68	398,48	2266,15	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	
День: двенадцатый								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	200	6,80	10,00	38,00		269,20	
279	Тефтели мясная	100	8,95	7,49	11,33		170,40	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47		40,00	
	всего за завтрак	580,00	22,60	18,29	97,44		666,64	
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76		101,38	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47		40,00	
пр	Печенье	90	6,74	6,9	26,65		74,00	
	всего за обед	670,00	15,75	13,68	84,52		402,42	
	ИТОГО за день	1250,00	38,35	31,97	181,96		1069,06	
Итого за 12 дней завтраки								
		7,512	319,58	311,44	1502,34		9425,66	
	Итого за 12 дней средняя	0,626	26,63	25,95	125,2		785,47	
Итого за 12 дней обеды								
		7,788	239,91	123,38	1582,13		8590,16	
	Итого за 12 дней средняя	0,649	19,99	61,69	131,8		715,84	
Итого за 12 дней общая								
		15,300	559,49	434,82	3084,47		18015,82	
	Итого за 12 дней средняя	1,275	46,62	36,24	257,03		1501,30	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. 2011 год. М.П. Могильного, В.А. Тутелян.
Составила меню шеф-повар Гайдукова О.П.