

Утверждаю:

Директор МБОУ Дивинской СШ

А.А. Бурсова  
Приказ от 09.01.2025 № 36



Согласовано:

Директор МБОУ Переснянской СШ

С.В. Анашкина

Приказ от 09.01.2025г. № 4 а

**Примерное десятидневное меню  
в МБОУ Переснянской СШ на 2024-2025 учебный год 5 - 11 классы**

| Прием<br>пищи      |                   | Наименование<br>блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры                      |
|--------------------|-------------------|---------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|-------------------------------------|
|                    |                   |                           |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                |                                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 1 | ЗАВТРАК           | Каша жидкая<br>(манная)   | 250          | 10               | 7,13  | 42,5         | 262,38                         | №185                                |
|                    |                   | Йогурт                    | 95           | 2,19             | 2,38  | 15,77        | 95                             | ТУ<br>10.51.56-<br>010-<br>18252860 |
|                    |                   | Батон                     | 30           | 2,25             | 0,78  | 15,18        | 78,3                           | ГОСТ<br>31805-2018                  |
|                    |                   | Сыр порциями              | 10           | 2,2              | 2,9   | 0            | 35,3                           | № 3                                 |
|                    |                   | Чай с сахаром             | 200          | 0,07             | 0,02  | 15,00        | 60,46                          | № 25                                |
|                    | Итого за завтрак: |                           | 585          | 16,71            | 13,21 | 88,45        | 531,44                         |                                     |
| ДЕНЬ 2             | ЗАВТРАК           | Плов из куриной<br>грудки | 200          | 20,67            | 5,2   | 36,8         | 277,33                         | № 208                               |
|                    |                   | Салат «Свекольный»        | 100          | 1,42             | 6,08  | 8,37         | 93,9                           | № 20                                |
|                    |                   | Хлеб ржано-<br>пшеничный  | 30           | 2,4              | 0,9   | 16,2         | 72,9                           | ГОСТ<br>26983-2015                  |
|                    |                   | Напиток из сока           | 200          | -                | -     | 20,6         | 82,5                           | № 25                                |
|                    |                   |                           |              |                  |       |              |                                |                                     |
|                    | Итого за завтрак: |                           | 530          | 24,49            | 12,18 | 81,97        | 526,63                         |                                     |
| ДЕНЬ 3             | ЗАВТРАК           | Рыба припущенная          | 90           | 19,98            | 12,78 | 0,36         | 196,2                          | № 245                               |
|                    |                   | Рис отварной              | 150          | 3,81             | 6,11  | 38,61        | 228                            | № 747                               |
|                    |                   | Хлеб ржано-<br>пшеничный  | 30           | 2,4              | 0,9   | 16,2         | 72,9                           | ГОСТ<br>26983-2015                  |
|                    |                   | Кисель                    | 200          | 0,44             | 0,02  | 28,04        | 114,13                         | № 376                               |
|                    |                   |                           |              |                  |       |              |                                |                                     |
|                    | Итого за завтрак: |                           | 470          | 26,63            | 19,81 | 83,21        | 611,23                         |                                     |
| ДЕНЬ 4             | ЗА                | Картофельное пюре         | 180          | 3,8              | 5,8   | 25,7         | 168,9                          | № 321                               |

|                    |         |                               |        |       |       |       |        |                         |
|--------------------|---------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------------------------|
|                    |         | Биточек паровой               | 90     | 39,42 | 16,43 | 23,25 | 253,8  | № 282                   |
|                    |         | Салат из капусты              | 100    | 1,7   | 6,1   | 10,8  | 104,88 | № 20                    |
|                    |         | Чай с сахаром                 | 200    | 0,07  | 0,02  | 15,00 | 60,46  | № 25                    |
|                    |         | Хлеб ржано-пшеничный          | 30     | 2,4   | 0,9   | 16,2  | 72,9   | ГОСТ 26983-2015         |
|                    |         | Итого на завтрак:             | 600    | 47,39 | 29,25 | 90,95 | 660,94 |                         |
|                    |         |                               |        |       |       |       |        |                         |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 5 | ЗАВТРАК | Овощное рагу                  | 200    | 3,66  | 7,99  | 21,16 | 173,33 | № 317                   |
|                    |         | Кисель                        | 200    | 0,44  | 0,02  | 28,04 | 114,13 | № 376                   |
|                    |         | Хлеб ржано-пшеничный          | 30     | 2,4   | 0,9   | 16,2  | 72,9   | ГОСТ 26983-2015         |
|                    |         | Салат «Школьный»              | 100    | 1,42  | 8,42  | 6,73  | 108,33 | № 39                    |
|                    |         | Яблоко                        | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7  | 66     | № 338                   |
|                    |         | Итого за завтрак:             | 680    | 8,52  | 17,93 | 86,83 | 534,69 |                         |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 6 | ЗАВТРАК |                               |        |       |       |       |        |                         |
|                    |         | Макароны отварные с сыром     | 180/20 | 9,7   | 9,0   | 36,45 | 266,6  | № 206                   |
|                    |         | Салат «Мазайка»               | 100    | 1,5   | 8,55  | 9,06  | 121,66 | № 24                    |
|                    |         | Напиток из сока               | 200    | -     | -     | 20,6  | 82,5   | № 816                   |
|                    |         | Хлеб ржано-пшеничный          | 30     | 2,4   | 0,9   | 16,2  | 72,9   | ГОСТ 26983-2015         |
|                    |         |                               |        |       |       |       |        |                         |
|                    |         | Итого на завтрак:             | 530    | 13,6  | 18,45 | 82,31 | 543,66 |                         |
| ДЕНЬ 7             | ЗАВТРАК | Каша жидкая рисовая на молоке | 250    | 8,75  | 7,12  | 43,87 | 263,87 | № 185                   |
|                    |         | Чай с сахаром                 | 200    | 0,07  | 0,02  | 15,00 | 60,46  | № 25                    |
|                    |         | Сыр порциями                  | 10     | 2,2   | 2,9   | 0     | 35,3   | № 7                     |
|                    |         | Йогурт 2,5%                   | 95     | 2,19  | 2,38  | 15,77 | 95     | ТУ 10.51.56-10-18252860 |
|                    |         | Батон                         | 30     | 2,25  | 0,78  | 15,18 | 78,3   | ГОСТ 31805-2018         |
|                    |         | Итого на завтрак:             | 585    | 15,46 | 13,20 | 89,82 | 532,93 |                         |
|                    |         |                               |        |       |       |       |        |                         |
| ДЕНЬ               | ЗА      | Каша гречневая вязкая         | 180    | 5,76  | 6,12  | 25,7  | 178,2  | № 464                   |



|         |         |                                          |        |        |        |        |         |                 |
|---------|---------|------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----------------|
|         |         | Грудка куриная тушеная в соусе           | 90/50  | 23,69  | 8,06   | 3,97   | 183,6   | № 444           |
|         |         | Помидор свежий                           | 100    | 1,1    | 0,2    | 3,8    | 24      | № 16            |
|         |         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30     | 2,4    | 0,9    | 16,2   | 72,9    | ГОСТ 26983-2015 |
|         |         | Напиток из сока                          | 200    | -      | -      | 20,6   | 82,5    | № 816           |
|         |         | Итого за завтрак:                        | 650    | 32,95  | 15,28  | 70,27  | 541,2   |                 |
|         |         |                                          |        |        |        |        |         |                 |
| ДЕНЬ 9  | ЗАВТРАК | Рагу из свинины                          | 200    | 2,41   | 5,68   | 17,86  | 134,66  | № 186           |
|         |         | Банан                                    | 150    | 2,25   | 0,75   | 12     | 142,5   | № 338           |
|         |         | Салат из белокачанной капусты            | 100    | 1,7    | 6,1    | 10,8   | 104,88  | № 20            |
|         |         | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,4    | 0      | 26,9   | 111,0   | № 376           |
|         |         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30     | 2,4    | 0,9    | 16,2   | 72,9    | ГОСТ 26983-2015 |
|         |         | Итого за завтрак:                        | 680    | 9,16   | 13,43  | 83,76  | 565,94  |                 |
|         |         |                                          |        |        |        |        |         |                 |
| ДЕНЬ 10 | ЗАВТРАК | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 180/20 | 29,62  | 22,74  | 49,62  | 521,53  | № 344           |
|         |         | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 0,22   | -      | 11,22  | 46,88   | №393            |
|         |         | Яблоко                                   | 150    | 0,6    | 0,6    | 14,7   | 66      | №338            |
|         |         | Итого за завтрак:                        | 550    | 30,44  | 23,34  | 75,54  | 634,41  |                 |
|         |         | Среднее значение за период:              |        | 225,35 | 176,08 | 833,11 | 5683,07 |                 |
|         |         |                                          |        |        |        |        |         |                 |