

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Апраксинская СОШ»

Е.В. Трошина

18 мая 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОЙ  
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ МБОУ «АПРАКСИНСКАЯ СОШ» ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**С 01.09.2024 г. ПО 31.05.2025 г.**

**Учебный год – 2024 – 2025**

**Сезон – осень – зима - весна**

**Возрастная группа с 7 до 11 лет**

**Возрастная группа с 11 до 17 лет**



Школа

МБОУ "Апраксинская СОШ"

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Трошина Е.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200	4,73	6,88	14,56	139	
			закуска	Бутерброд с сыром	60	7	8	40	246	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	42	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
			<i>итого</i>		510	15,9	15,4	89,16	548	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с курицей	250	25	4	10	278	
			2 блюдо	Каша манная, яйцо отварное	250	59,08	12,6	27,28	168	
			гарнир							
			напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		800	92,3	17,62	96,28	730	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1310	108,2	33,02	185,44	1278	



1	2	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты	Курица отварная с рисом Бутерброд с маслом и сыром Чай витаминизированный Хлеб пшеничный	250 60 200 50	19 13,78 0,12 4,05	9 13 0,02 0,5	56 60 10,2 24,4	375 215 42 121
			<i>итого</i>		560	36,95	22,52	150,6	753
1	2	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Винегрет Суп-лапша с фрикадельками Рожки отварные с сыром	100 250 150	1 2 12	10 1 9	7 12 53	122 215 490
				Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 50	1 4,05	0 0,5	20 24,4	79 121
			<i>итого</i>		750	20,05	20,5	116,4	1027
1	2	<b>Итого за день:</b>			1310	57	43,02	267	1780



1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сметаной	185	17,6	7,33	36,08	813,72
			Закуска	Бутерброд с колбасой	60	10,8	2,38	24,6	227,4
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		495	32,57	10,23	95,28	1204,12
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный рисовый с тушенкой	250	7	4	12	217
			2 блюдо	Сосиска отварная	100	13	32	3	346
			гарнир	Гречка отварная	200	7	1	40	184
			напиток	Сок	200	0	0	24	95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		850	35,1	38	127,8	1084
1	3	<b>Итого за день:</b>			1345	67,67	48,23	223,08	2288,12



1	4	Завтрак	гор.блюдо закуска	Каша молочная пшенно-рисовая с маслом Бутерброд с сыром	200	7	8	40	246
			гор.напиток	Чай витаминизированный	60	4,73	6,88	14,56	139
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,12	0,02	10,2	42
			фрукты		50	4,05	0,5	24,4	121
			<i>итого</i>		510	15,9	15,4	89,16	548
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	5	4	31	167
			2 блюдо	Котлета паровая из мяса птицы	100	16	28	28	298
			гарнир	Рожки отварные	150	13	14	87	205
			напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		800	42,22	47,02	205	954
1	4	<b>Итого за день:</b>			1310	58,12	62,42	294,16	1502



1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с отварной гречкой	300	23	29	68	482
			закуска	Бутерброд с повидлом	60	5	10	46	147
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		610	32,17	39,52	148,6	792
1	5	Обед	закуска	Салат из красной свеклы с зеленым горошком	100	12	8	30	48
			1 блюдо	Суп гороховый с тушенкой	250	12	24	5	318
			2 блюдо	Рыба отварная	70	10	20	27	66
			гарнир	Рис отварной	200	6	1	56	251
			напиток						
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		720	48,1	54	166,8	925
1	5	<b>Итого за день:</b>			1330	80,27	93,52	315,4	1717



2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	7	8	33	218
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	13,00	13	60,0	215,0
			гор.напиток	Чай витаминизированный	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты					
			<i>итого</i>		24,17	21,52	127,6	596
2	1	Обед	закуска					
			1 блюдо	Щи из свежей капусты куриные	7	13	5	368
			2 блюдо	Блины со стуженым молоком	13	15	55	473
			гарнир					
			напиток	Чай витаминизированный	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.					
			<i>итого</i>		28,22	29,02	119	1125
2	1	<b>Итого за день:</b>			52,39	50,54	246,6	1721



2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом, яйцо отварное	250	9,08	14,6	27,28	168
			закуска	Бутерброд с повидлом	60	5	10	46	147
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		560	18,25	25,12	107,88	478
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Уха из свежей рыбы	250	5	8	8	295
			2 блюдо	Рожки отварные с рубленым яйцом	150	7	11	29	248
			гарнир	Икра по-домашнему кабачковая	100	3	12	12	88
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		800	24,1	32	117,8	952
2	2	<b>Итого за день:</b>			1360	42,35	57,12	225,68	1430



2	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины со стущеным молоком	210	15	14	57	354,4
			закуска	Бутерброд с колбасой	60	10,8	2,38	24,6	227,4
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		520	29,97	16,9	116,2	744,8
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей моркови с изюмом	100	1,6	4,9	20,5	127,4
			1 блюдо	Суп-палша с тушенкой	250	2	22,6	12	286
			2 блюдо	Гуляш куриный	100	13	13	4	182
			гарнир	Гречка отварная	200	13	14	87	205
			напиток	Сок	200	0	0	24	95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		950	37,7	55,5	196,3	1137,4
2	3	<b>Итого за день:</b>			1470	67,67	72,4	312,5	1882,2



2	4	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с рисом	100	19	33	33	493,2
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	13,00	13	60,0	215,0
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		410	36,17	46,52	127,6	871,2
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный рисовый с курицей	250	7	4	12	217
			2 блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200	7	8	40	246
			гарнир						
			напиток	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		750	25,77	16,19	116,62	812
2	4	<b>Итого за день:</b>			1160	61,94	62,71	244,22	1683,2



2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса птицы паровая с гречкой	300	23	29	68	482
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	13,00	13	60,0	215,0
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
			фрукты						
			<i>итого</i>		610	40,17	42,52	162,6	860
2	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	2	0	11	48
			1 блюдо	Суп гороховый с тушенкой	250	12	13	5	318
			2 блюдо	Курица отварная	100	13	8	0	124
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5
			напиток	Чай витаминизированный	200	0,12	0,02	10,2	42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		900	38,62	75,37	95,52	926,5
2	5	<b>Итого за день:</b>			1510	78,79	117,89	258,12	1786,5
				<b>Среднее значение за период:</b>	1317,5	67,44	64,087	257,22	1706,8