

10 -дневное меню (полдник, ужин)
муниципального бюджетного образовательного учреждения
Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального округа
Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ
Приложение № 6
к приказу №104 от "28" августа 2025 г.
Л.Ф.Пчёлка

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: на 2025 - 2026 учебный год

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	100	8,6	2,9	56,7	287,7
Пром.	Кефир 2,5%	250	7,3	6,3	10	125,3
	Итого за Полдник	350	15,9	9,2	66,7	413
	Ужин					
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-16м	Тефтели мясные с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	26,9	21,8	86,2	649,9
	Итого за день	950	42,8	31	152,9	1062,9
	Вторник, 1 неделя					
	Полдник					
54-25хн	Кисель из клюквы	250	0,1	0	17,5	71
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	350	7,7	0,8	66,7	305,4
	Ужин					

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	600	25,2	15,5	82,6	571,1
	Итого за день	950	32,9	16,3	149,3	876,5
	Среда, 1 неделя					
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	16,8	5,7	84,4	456
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0,2	21,8	0,4	198,3
П/Ф	Пельмени	270	22,8	35,6	63,9	667,7
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	30,2	58,5	117,9	1119,7
	Итого за день	950	47	64,2	202,3	1575,7
	Четверг, 1 неделя					
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	250	0,3	0,1	15,3	63,2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2,8	3,3	77,3	350,1
	Итого за Полдник	350	3,1	3,4	92,6	413,3
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета мясная	100	18,2	17,4	16,4	295,2

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	32,5	25,1	110,2	796,7
	Итого за день	950	35,6	28,5	202,8	1210
	Пятница, 1 неделя					
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1,8	1,4	10,7	62,8
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	9,3	11,2	85,1	478,6
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-16м	Печень по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	28,7	23,3	112,8	775,9
	Итого за день	950	38	34,5	197,9	1254,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Полдник					
Пром.	Кефир 2,5%	250	7,3	6,3	10	125,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	350	14,9	7,1	59,2	359,7
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м	Гуляш мясной	100	17	16,5	3,9	232,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого за Ужин	600	31,7	24,3	106,2	771,1
	Итого за день	950	46,6	31,4	165,4	1130,8
	Вторник, 2 неделя					
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	16,8	5,7	84,4	456
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0,2	21,8	0,4	198,3
П/Ф	Пельмени	270	22,8	35,6	63,9	667,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	600	30,1	58,4	113	1098,6
	Итого за день	950	46,9	64,1	197,4	1554,6
	Среда, 2 неделя					
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	250	0,3	0,1	15,3	63,2
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
	Итого за Полдник	350	6,2	4,8	90,3	429,1
	Ужин					
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	28,1	25,8	476,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	37,6	29,1	89,1	769,1
	Итого за день	950	43,8	33,9	179,4	1198,2
	Четверг, 2 неделя					

	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	250	7,3	6,3	12	133,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	350	14,9	7,1	61,2	367,7
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	300	40,8	12,1	49,8	471,9
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	47,9	13,2	108,1	743,8
	Итого за день	950	62,8	20,3	169,3	1111,5
	Пятница, 2 неделя					
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	250	7,3	6,3	10	125,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Полдник	350	14,9	7,1	59,2	359,7
	Ужин					
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
ДП-15н	Компот из яблок и слив	200	0,2	0,1	13,4	55,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	38,2	30,9	65,6	694,2
	Итого за день	950	53,1	38	124,8	1053,9
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Полдник	350	12,05	6,21	74,98	403,85
	Средние показатели за Ужин	600	32,9	30,01	99,17	799,01
	Средние показатели за период	950	45	36,2	174,2	1202,9

