

10 -дневное меню (обед) муниципального бюджетного образовательного учреждения Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального округа Смоленской области					УТВЕРЖДАЮ Приложение № 4 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: 2025-2026учебный год						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-30м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	970	38,5	27,6	102,9	814,4
	Итого за день	970	38,5	27,6	102,9	814,4
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Обед	950	49,5	29,8	123,3	960
	Итого за день	950	49,5	29,8	123,3	960
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	970	35	29,8	101,5	815
	Итого за день	970	35	29,8	101,5	815
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	970	41,2	36,3	120	972,2
	Итого за день	970	41,2	36,3	120	972,2
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1

54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	170	3,3	30,1	9,2	320,7
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	100	12,8	8	12,7	173,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	970	32,1	52,5	104,7	1020,4
	Итого за день	970	32,1	52,5	104,7	1020,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-9с	Суп фасолевый	300	10,2	6,9	21,6	188,9
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	970	40,8	39,8	140,5	1083,7
	Итого за день	970	40,8	39,8	140,5	1083,7
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9
54-30м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Обед	970	33	31,5	102,1	823,7
	Итого за день	970	33	31,5	102,1	823,7
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	970	37,1	24,6	113,6	825
	Итого за день	970	37,1	24,6	113,6	825
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	970	41,6	37,3	121,5	988,2
	Итого за день	970	41,6	37,3	121,5	988,2
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4

54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	170	3,3	30,1	9,2	320,7
54-16м	Тефтели из говядины 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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	970	36,5	57,9	99,6	1066,4
	Итого за день	970	36,5	57,9	99,6	1066,4
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Обед	968	38,53	36,71	112,97	936,9
	Средние показатели за период	968	38,5	36,7	113	936,9