

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 (крупа 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 |