

**МБОУ «Старгородская основная общеобразовательная школа»  
Темниковский муниципальный район  
Республика Мордовия**

Утверждаю:

«01» сентября 2023 г.

Директор школы



И.А.Лотов

**Основное (организованное)  
десятидневное меню  
на 2023-2024 учебный год**

сезонность: осенне-зимний период

возрастная группа: 12 лет и старше

МБОУ "Старогородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День первый**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	2,9	4,95	28,97	181		25
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Салат из свеклы с зел. горош(урожай2021г.)	100	0,81	3,39	8,36	77,1		7
масло сливоч.порцион	18	0	14,8	0,18	31,25		2
<b>Итого завтрак</b>	<b>568</b>	<b>11,73</b>	<b>27,4</b>	<b>92,52</b>	<b>555,55</b>	<b>20,42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из овощей (огурцы, помидоры.урожай 2021г.)	100	0,98	6,15	2,73	74,2		5
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	10,25	103		10
Жаркое по домашнему	280	22,12	8,72	25,61	274		68
сок апельсиновый	200	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>35,61</b>	<b>19,07</b>	<b>97,44</b>	<b>818,2</b>	<b>30,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1508</b>	<b>47,34</b>	<b>46,47</b>	<b>189,96</b>	<b>1373,75</b>	<b>50,50</b>	

1,0            1            4,1  
 1                1                4

МБОУ " Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День второй**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
							1
Запеканка из творога	200	15,6	20	30,6	294,56		29
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	22,4	96		71
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
яблоко 1 шт.	100	0,21	4,3	9,8	47,33		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,71</b>	<b>27,54</b>	<b>92,32</b>	<b>558,89</b>	<b>20,55</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Рассольник с перловой крупой	250	2,08	5,11	12,02	120,75		60
Рыба тушеная в томат соусе	100	10,07	5,85	8,53	175		33
Овощи тушеные	200	4,08	4,18	10,06	93		46
Кефир	180	0,2	0	14	28		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>28,26</b>	<b>22,96</b>	<b>112,19</b>	<b>799,15</b>	<b>29,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>49,97</b>	<b>50,5</b>	<b>204,51</b>	<b>1358,04</b>	<b>49,93</b>	

1,0	1,0	4,0
-----	-----	-----

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День третий**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	5,02	28,11	209,3		25
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
пряник	20	1,02	3,7	19,7	23,4		
апельсин 1 шт	100	0,03	0,25	1,92	36,67		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>615</b>	<b>16,94</b>	<b>12,01</b>	<b>89,17</b>	<b>539,37</b>	<b>19,8</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	6,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,18	2,84	11,09	91,5		14
Котлеты(рыбные)	100	13,3	9,7	9,59	133,75		37
Капуста тушеная	180	3,34	9,6	19,08	105		25
сок фруктовый (грушевый)	200	3,1	5,2	10,1	103		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>33,77</b>	<b>36,17</b>	<b>116,78</b>	<b>822,15</b>	<b>30,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1555</b>	<b>50,71</b>	<b>48,18</b>	<b>205,95</b>	<b>1361,52</b>	<b>50,0</b>	

1 1,0 4,1

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День четвертый**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша " Дружба"( рис, пшено)	250	5,87	7,11	28,1	321,44		23
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,09	28		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		
<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>11,67</b>	<b>8,57</b>	<b>88,71</b>	<b>566,44</b>	<b>20,83</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная( урожай2021г.)	100	1,44	8,84	4,88	92,1		56
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	10,25	103		10
Птица отварная	100	15,1	13,6	4	181,25		41
Макаронные изделия отварные	180	4,02	5,02	14,75	92,2		45
Ряженка	180	2,5	3,9	7,7	52		54
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>35,29</b>	<b>39,01</b>	<b>100,14</b>	<b>815,55</b>	<b>29,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>46,96</b>	<b>47,58</b>	<b>188,85</b>	<b>1381,99</b>	<b>50,81</b>	

1,0

1 4,0

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День пятый**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Сыр голланд.порц.	15	2,32	2,95	0	55		2
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
мандарин 2 шт.	100	0,4	0,4	4,18	45,7		
<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,48</b>	<b>14,52</b>	<b>75,89</b>	<b>565,16</b>	<b>20,78</b>	
<b>ОБЕД</b>							
салат из моркови с яблоками (урожай 2021)	100	1,08	1,78	8,62	40,4		9
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Котлеты рубленые	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Пюре картофельное	180	3,67	7,07	22,73	153		46
Кефир	180	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>960</b>	<b>33,48</b>	<b>35,91</b>	<b>123,73</b>	<b>816,68</b>	<b>30,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1525</b>	<b>49,96</b>	<b>50,43</b>	<b>199,62</b>	<b>1381,84</b>	<b>50,80</b>	

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День шестой**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яблоко(1ШТ.)	100	0,21	4,3	7,8	47,33	0	48
Омлет натуральный	200	14,97	6,11	13,65	302,17		27
Чай с лимоном	200	0,12	0	9,57	52,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Масло сливочное порц.	18	0	14,8	0,18	31,25		2
<b>Итого завтрак</b>	<b>568</b>	<b>19,8</b>	<b>25,75</b>	<b>60,72</b>	<b>554,55</b>	<b>20,39</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с зел.горошком (урожай 2021)	100	3,66	3,38	7,19	77,1		56
Рассольник с перловой крупой	250	2,08	5,11	12,92	120,75		60
Гуляш с овощами	280	12,57	10,08	34,11	323,06		17
Кисель из свежих плодов	200	0,45	0,84	27,02	45,02		72
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	23,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
	0	0	0	0	0		
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>29,18</b>	<b>22,15</b>	<b>133,8</b>	<b>860,93</b>	<b>31,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1428</b>	<b>48,98</b>	<b>47,9</b>	<b>194,52</b>	<b>1415,48</b>	<b>52,04</b>	

1,02      1,00      4,06

МБОУ " Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День седьмой**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пудинг из творога	200	17,24	15,36	26,88	239,2		29
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	29,4	96		71
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
груша 1 шт.	100	0,3	0,25	9,92	36,67		
<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,54</b>	<b>23,45</b>	<b>96,02</b>	<b>555,87</b>	<b>20,44</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	0,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп картофельный с бобовыми	250	2,99	5,28	3,83	147,75		59
Рыба припущенная с овощами	100	3,04	8,23	0,36	89,5		34
каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		44
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочно-виноградный	200	0,2	0	10,09	28		52
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>22,38</b>	<b>25,85</b>	<b>109,97</b>	<b>821,65</b>	<b>30,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1530</b>	<b>50,92</b>	<b>49,3</b>	<b>205,99</b>	<b>1377,52</b>	<b>50,64</b>	

1,0                      1,0                      4,2

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День восьмой**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рец.епт
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой (пшеном)	200	9,8	5,48	11,57	179,89		63
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
апельсин( 1шт.)	100	0,03	0,25	1,92	36,67		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
масло порц.	18	0	14,8	0,18	45		1
вафельная конфета	20	1,55	4,69	19,94	19,02		
<b>Итого завтрак</b>	<b>588</b>	<b>19,4</b>	<b>14,68</b>	<b>88,44</b>	<b>546,78</b>	<b>20,10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная ( урожай 2020г.)	100	1,44	6,84	4,88	92,1		56
Щи с тушенкой	250	1,75	8,85	2,94	111,24		17
Шницель рыбный натуральный	100	10,41	6,9	3,56	131,1		41
Картофель отварной	180	3,79	5,06	35,4	142,35		64
кефир	180	2,5	5,59	7,7	52		54
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>30,31</b>	<b>35,98</b>	<b>115,41</b>	<b>823,79</b>	<b>30,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1428</b>	<b>49,71</b>	<b>50,66</b>	<b>203,85</b>	<b>1370,57</b>	<b>50,39</b>	

1 1,02 4,10

МБОУ "Старгородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День девятый**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	3,02	31,23	160,2		25
Сыр порцион.	34	3,52	5,65	14	108,2		2
Яблоко(1шт.)	100	0,21	4,3	17,33	91		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		53
Чай с лимоном	200	0,2	2,7	8,4	42,8		71
<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,23</b>	<b>16,51</b>	<b>83,45</b>	<b>586,2</b>	<b>21,55</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с зел горош.(урожай 2021г	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Птица отварная	100	11,08	14,88	0	161,25		41
Капуста тушеная	180	3,02	6,02	34,52	102,92		45
Ряженка	200	0,2	0	14	42,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>33,74</b>	<b>38,12</b>	<b>125,5</b>	<b>821,35</b>	<b>30,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1505</b>	<b>52,97</b>	<b>54,63</b>	<b>208,95</b>	<b>1407,55</b>	<b>51,75</b>	

1,0

1,0

3,8

МБОУ "Старогородская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

**День десятый**

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
пряник	25	1,02	3,7	19,7	39,94		
Чай с молоком	200	1,4	2,6	17,4	89,97		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		
<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>13,76</b>	<b>14,67</b>	<b>104,32</b>	<b>545,17</b>	<b>20,04</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	5,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,29	4,7	1,99	139,4		16
Котлеты рубленые	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Макароны отварные с овощами	200	3,58	7,18	11,12	145,93		19
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочный	200	0,2	0	8,09	28		52
<b>Итого обед</b>	<b>960</b>	<b>35,12</b>	<b>34,63</b>	<b>95,13</b>	<b>826,53</b>	<b>30,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1535</b>	<b>48,88</b>	<b>49,3</b>	<b>199,45</b>	<b>1371,7</b>	<b>50,43</b>	

1,0

1,0

4,0