

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено приказом
директора МОУ «Дудоровская СОШ»
№ 2-1од от 9 января 2025г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ «ДУДОРОВСКАЯ СОШ»**

Сезон: осенне - весенний

Возрастная категория 11-17 лет

МОУ"Дудоровская СОШ" 11-17 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная манная	220	327	8	7	22	162	21
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	510	11	15	37	180	21
	хлеб									
Обед	закуска		Помидор свежий нарезка	60	15	1	0	5	9	12
	1 блюдо	206	Суп гороховый	250	180	5	5	24	38	35
	2 блюдо	452	Биточки из мяса птицы	100	190	9	7	17	44	33
	гарнир	321	Овощное рагу	180	185	2	11	21	29	34
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
				840	804	23	24	103	154	114

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
------------	--------	--------	-------	----------	--------------	-------	------	----------	----	----

Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная пшеничная	220	242	8	10	26	204	39
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	425	11	18	41	222	39
Обед	закуска		Огурец свежий в нарезке	60	11	1	1	0	0	0
	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	250	198	2	2	15	44	26
	2 блюдо	492	Рыба припущенная	100	177	14	14	5	14	11
	гарнир	692	Картофель отварной	180	179	3	3	4	18	35
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	2	0	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	3	1	22	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	0	14	4
				840	800	25	25	25	112	76

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная с пшеничной крупой	220	248	8	8	23	204	38
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	431	11	16	38	222	38

Обед	закуска	126	Икра свекольная	60	66	1	3	11	23	18
	1 блюдо	204	Суп рисовый с картофелем	250	145	2	3	15	23	25
	2 блюдо	423	Бефстрогонов	100	187	11	12	14	39	29
	гарнир	511	Макароны отварные	180	168	6	5	26	6	25
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			840	800	25	24	102	125	97	

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная гречневая	220	326	10	9	23	203	60
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	509	13	17	38	221	60
Обед	закуска	38	Салат из моркови и яблок	60	98	1	0	5	13	18
	1 блюдо	123	Щи из свежей капусты	250	205	2	5	17	43	22
	2 блюдо	492	Плов из птицы	250	272	16	19	45	70	74
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0

	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
				810	809	24	25	103	160	114

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
	гор.блюдо	161	Каша молочная рисовая	220	240	8	3	23	201	31
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	423	11	11	38	219	31
Обед	закуска	45	Винегрет	60	57	1	4	11	14	12
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	182	3	3	17	25	27
	2 блюдо	431	Голень запеченная	100	196	10	11	13	15	13
	гарнир	694	Картофельное пюре	180	137	5	5	23	44	34
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	28	14	4
				840	807	24	24	106	134	90

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
------------	--------	--------	-------	----------	--------------	-------	------	----------	----	----

Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная геркулесовая	220	283	12	8	6	129	93
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	466	15	16	21	147	93
Обед	закуска		Помидор свежий нарезка	60	15	1	0	2	9	12
	1 блюдо	135	Суп овощной	250	189	2	8	12	32	54
	2 блюдо	462	Тефтели мясные	100	196	12	15	15	73	35
	гарнир	511	Рис отварной	180	168	3	1	37	24	43
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
				840	802	23	25	102	172	144

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная с вермишелью	220	244	9	9	26	204	32
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	427	12	17	41	222	32

Обед	закуска		Огурец свежий в нарезке	60	9	1	0	2	0	0
	1 блюдо	197	Рассольник по - ленинградски	250	234	2	5	28	26	26
	2 блюдо	381	Рыба запеченная с картофелем по русски	250	326	17	19	36	218	93
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			810	803	25	25	102	278	119	

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная манная	220	327	7	6	21	162	22
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	510	10	14	36	180	22
Обед	закуска		Кукуруза консервированная	60	35	1	0	7	25	8
	1 блюдо	204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	173	2	3	17	23	25
	2 блюдо	452	Котлета из курицы	100	194	12	13	23	44	33
	гарнир	511	Макароны отварные	180	168	6	5	26	6	25
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0

	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
				840	804	26	22	109	132	91

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная с пшеничной крупой	220	264	8	8	23	204	38
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				460	447	11	16	38	222	38
Обед	закуска		Горошек зеленый консервированный	60	41	2	0	20	12	11
	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	250	146	2	9	13	44	26
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	250	385	15	15	43	39	83
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	28	14	4
			810	807	24	25	118	131	124	

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
------------	--------	--------	-------	----------	--------------	-------	------	----------	----	----

Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная пшенная	220	242	9	11	25	204	39
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
			460	425	12	19	40	222	39	
Обед	закуска	38	Салат из моркови и яблок	60	24	1	0	5	13	18
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	185	6	6	14	88	3
	2 блюдо	281	Котлета запеченная с соусом молочным	120	197	5	11	18	98	30
	гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	180	160	8	7	43	20	108
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			860	800	25	25	116	253	159	

P	Fe	B1	C	A
132	0	0	1	32
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
151	1	0	1	97
16	1	0	15	80
87	2	0	6	0
166	1	0	0	29
74	1	0	11	37
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
383	7	0	32	146

P	Fe	B1	C	A
---	----	----	---	---

197	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
216	1	0	1	105
0	0	0	0	0
53	1	0	10	0
151	0	0	0	8
96	1	0	25	25
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
347	3	0	37	33

P	Fe	B1	C	A
195	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
214	1	0	1	105

36	1	0	5	0
63	1	0	8	0
245	4	0	1	100
44	1	0	0	25
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
428	9	0	14	125

P	Fe	B1	C	A
209	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
228	1	0	1	105
23	1	0	4	0
48	1	0	18	0
311	4	0	1	75
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0

2	1	0	0	0
422	8	0	23	75

P	Fe	B1	C	A
173	0	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
192	0	0	1	105
27	1	0	6	0
67	1	0	8	0
241	4	5	23	4
104	1	0	22	31
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
486	8	5	61	35

P	Fe	B1	C	A
---	----	----	---	---

266	4	0	0	13
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
285	4	0	0	78
16	1	0	15	80
87	0	0	9	0
176	1	0	1	64
122	1	0	0	0
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
441	5	0	25	144

P	Fe	B1	C	A
174	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
193	1	0	1	105

0	0	0	0	0
72	1	0	8	0
420	3	0	290	0
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
532	6	0	298	0

P	Fe	B1	C	A
132	0	0	1	33
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
151	1	0	1	98
25	0	0	25	1
63	1	0	8	0
166	1	0	0	29
44	1	0	0	25
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0

2	1	0	0	0
338	5	0	33	55

P	Fe	B1	C	A
195	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
214	1	0	1	105
38	1	0	38	46
53	1	0	10	0
421	5	0	11	30
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
559	8	0	61	76

P	Fe	B1	C	A
---	----	----	---	---

197	1	0	1	40
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
216	1	0	1	105
23	1	0	4	0
280	1	0	0	0
179	1	0	0	64
334	6	0	0	0
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
856	11	0	4	64