

«Утверждено»

Директор школы МБОУ СОШ № 2 г. Рудня Д. Чудалёва



Примерное десятидневное меню (обеда) для организации питания обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя  
школа № 2 г. Рудня»

в возрасте от 11 до 17 лет в 2024 - 2025 учебном году

## 1 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
209/2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	1.19	40.01	1.61	0.15	12.34	4.95
486/2005	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18.03	10.21	8.49	195	76.2	263	35.4	0.85	0.15	4.05	0.28
692/2005	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.8	19.52	106.3	39.1	1.54	0.2	28	28
648/2004	Кисель	200	0.04	0	37.8	156	22	18	6	0.2	0	4.4	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>32.07</b>	<b>22.22</b>	<b>117.36</b>	<b>796.3</b>							

## 2 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
206/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	138.55	35.3	2.03	0.23	5.81	0
532	Мясо отварное	100	28.46	3.83	0.56	150	13.13	233	30.25	2.36	0.09	0.56	0
336	Капуста тушеная	200	3.7	8.64	46.03	284.7	29.28	159.45	58.65	2.31	0.31	42	42
636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0.6	0	31.4	124	12	16	0	0.8	0.02	0	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>41.15</b>	<b>18.3</b>	<b>117.72</b>	<b>800.45</b>							

## 3 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В1	С	А
187/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.89	8.49	84.75	43.33	67.32	22.25	0.8	0.06	18.46	0
304	Плов из птицы	250	20.3	17	35.69	377	45.1	199.3	47.5	2.19	0.06	1.01	48
859/2005	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110	12	16	0	0.8	0.02	0	0
6	Батон	30	1.5	0.58	10.28	52.4	3.8	13	2.6	0.24	0.02	0	133.5
42	Сыр порц	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	0.01	0.14	52
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>31.29</b>	<b>29.12</b>	<b>100.16</b>	<b>803.95</b>							

4 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	р	Мq	Fe	В1	С	А
94/2010	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.25	6.85	23.21	183.5	202.4	194.73	37.03	1.01	0.14	1.14	38.25
637/2004	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	39	143	20	1.8	0.04	0	20
421/2005	Макаронны запеченные с сыром	200	10.7	11.27	45.96	311.88	177.25	164.55	20.3	1.26	0.1	0.25	4.53
859/2005	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110	12	16	0	0.8	0.02	0	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>42.15</b>	<b>32.47</b>	<b>114.87</b>	<b>918.63</b>							

5 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В1	С	А
170/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	53.23	26.25	1.19	0.05	10.29	0

307/2010	Котлеты рубленные из птицы	100	12.13	17.4	9.86	245	70	132.38	19.25	1.26	0.05	0.33	80
694/2005	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	183	49.3	37	115.46	1.34	0.18	24.22	34
648/2004	Кисель	200	0.04	0	37.8	156	22	18	6	0.2	0	4.4	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>20.96</b>	<b>29.26</b>	<b>223.57</b>	<b>793.5</b>							

6 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В1	С	А
206/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	138.55	35.3	2.03	0.23	5.81	0
435	Картофель тушеный с мясом	200	9.9	8.9	21.4	205.3	31.1	337	65.7	4.03	0.21	8.97	24
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	37.37	27.61	15.16	0.51	0.03	32.45	0
648/2004	Кисель	200	0.04	0	37.8	156	22	18	6	0.2	0	4.4	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>19.74</b>	<b>19.81</b>	<b>107.95</b>	<b>690.45</b>							

7 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В1	С	А
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.6	66.65	27	1.09	0.11	8.25	0
608/2005	Котлеты, биточки, шницели	100	15.55	11.55	15.7	228.75	43.75	166.38	32.13	1.5	0.1	0.15	28.75
608/2005	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.3	278	90	5.26	0.24	0	0.02

636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0.6	0	31.4	124	12	16	0	0.8	0.02	0	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>31.68</b>	<b>22.42</b>	<b>135.42</b>	<b>871.76</b>							

8 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
170/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	53.23	26.25	1.19	0.05	10.29	0
210	Омлет натуральный	200	0	9.1	19	260.03	222	16	10	2.1	0	2.09	0.2
637/2004	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	39	143	20	1.8	0.04	0	20
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122	90	14	0.56	0.04	1.3	0.01
6	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	12	2.4	6.5	0.8	0.02	0	0
	Итого:	<b>800</b>	<b>30.18</b>	<b>32.78</b>	<b>195.44</b>	<b>844.98</b>							

9 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
197/2005	Рассольник Петербургский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	26.45	18.16	25.9	0.98	0.1	7.54	0
486/2005	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18.03	10.21	8.49	195	76.2	263	35.4	0.85	0.15	4.05	0.28
321/2005	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	221.2	28.68	86.8	33.36	1.18	0.08	10.4	37.2
951/2005	Кофейный напиток на молоке	200	1.4	2	22.4	116	34	45	7	0	0.02	0	0.8
5	Хлеб	70	4.06	0.77	32.76	149.8	15.75	4.38	0	2.54	0.03	0	25.81
	Итого:	<b>800</b>	<b>28.34</b>	<b>31.29</b>	<b>97.57</b>	<b>802.75</b>							

10 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	р	Мq	Fe	В 1	С	А
94/2010	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.25	6.85	23.21	183.5	202.4	194.73	37.03	1.01	0.14	1.14	38.25
637/2004	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	39	143	20	1.8	0.04	0	20
688/2005	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	6.48	74.05	28.16	1.48	0.08	0	28
636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0.6	0	31.4	124	12	16	0	0.8	0.02	0	0
5	Хлеб	50	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	Итого:	<b>800</b>	<b>39.21</b>	<b>27.02</b>	<b>113.27</b>	<b>845.35</b>							

