



Директор школы:  Э.Н. Чудалёва

Примерное десятидневное меню (горячие завтраки) 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 –ый день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная «Геркулес	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	208,5	67,50	3,95	0,18	0,00	0,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
6	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	9,75	3,9	0,36	0,03	0,00	0,0
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,00	75,80	0,0	2,20	0,03	10,00	0,0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,75</b>	<b>18,37</b>	<b>98,49</b>	<b>650,86</b>							

2 –ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
210	Омлет натуральный	200	0	9,10	19,00	260,03	222,00	16	9,6	2,1	0	2,09	0,2
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	34,00	45,00	7,00	0,00	0,02	0,00	0,8
14	Салат из св помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0,00
6	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>6,28</b>	<b>18,74</b>	<b>90,56</b>	<b>586,13</b>							

3 –ий день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	13,13	233,00	30,25	2,36	0,09	0,56	0,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
6	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,00	12	6,5	2,4	0,8	0,02	0,00	0,0
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39,77</b>	<b>11,5</b>	<b>83,82</b>	<b>615,60</b>							

4 –ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А
435	Картофель тушеный с мясом	200	9,90	8,90	21,40	205,30	31,10	337,00	65,70	4,03	0,21	8,97	24,00
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	94,44	37,37	27,61	15,16	0,51	0,03	32,45	0,00
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,01	0,07	26,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,16	0,22	9,36	42,8	4,50	1,25	0,00	0,73	0,009	0,00	7,38
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,31</b>	<b>20,01</b>	<b>65,48</b>	<b>546,00</b>							

**5 –ый день**

**Завтрак**

	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	<b>В 1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>
168	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
847	Яблоко	100	0,60	0,60	15,00	64,05	24,00	16,50	13,50	0,00	0,00	15	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,35</b>	<b>14,87</b>	<b>87,75</b>	<b>531,45</b>							

**6-ой день**

**Завтрак**

	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	<b>В 1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
14	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	143,00	20,00	1,80	0,04	0,00	20,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,56</b>	<b>20,37</b>	<b>80,96</b>	<b>647,85</b>							

## 7-ой день

## Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	314,8	54,36	0,93	0,1	0,82	0,37
648	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156,00	22,00	18,0	6,00	0,80	0,00	4,4	0,00
847	Яблоко	100	0,60	0,60	15,00	64,05	24,00	16,50	13,50	0,00	0,00	15	0,03
6	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,05	0,18	333,75
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>35,68</b>	<b>24,94</b>	<b>114,5</b>	<b>661,71</b>							

## 8-ой день

## Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
4	Каша пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,20	117,00	19,3	0,52	0,17	0,54	0,17
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,0	90,00	14,00	0,56	0,04	1,3	0,01
6	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порц	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
847	Банан	100	2,00	1,00	42,00	96,00	6,00	89,00	0,0	3,20	0,80	10,00	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,29</b>	<b>20,0</b>	<b>150,17</b>	<b>680,68</b>							

9-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
333	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,79	15,74	51,07	353,08	217,97	182,83	20,56	1,4	0,11	0,28	5,03
14	Салат из св помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,02</b>	<b>22,68</b>	<b>101,49</b>	<b>649,18</b>							

10-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	49,30	37,00	33,30	1,34	0,18	24,22	34,00
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,55</b>	<b>20,78</b>	<b>81,78</b>	<b>633,41</b>							