

«Утверждаю»

Директор школы  Н.Д. Чудалёва



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

в возрасте от 7 до 10 лет в 2024 - 2025 учебном году

## 1 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.8	25.52	103.97	32.01	1.29	0.12	9.87	3.96
486	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
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	86.6	43.99	1.01	0.14	18.17	25.5
648	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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29.86</b>	<b>20.12</b>	<b>103.73</b>	<b>714.05</b>							

## 2 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	69.74	28.24	1.62	0.18	4.65	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	150	2.78	6.48	34.52	213.53	21.96	119.59	43.99	1.73	0.23	31.5	31.5
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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>39.13</b>	<b>15.08</b>	<b>102.94</b>	<b>702.33</b>							

## 3 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.91	6.79	67.8	34.66	38.1	17.8	0.64	0.05	14.77	0
304	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	45.1	199.3	47.5	2.19	0.06	1.01	48
859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110	12	16	0	0.8	0.02	0	0
6	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	12	2.4	6.5	0.8	0.02	0	0
5	Хлеб	40	2.32	0.44	18.72	85.6	9	2.5	0	1.45	0.018	0	14.75
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27.97</b>	<b>23</b>	<b>109.2</b>	<b>771.4</b>							

4 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	р	Мq	Fe	В 1	С	А
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	137.98	24.14	0.51	0.09	0.91	30.6
637	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	39	143	20	1.8	0.04	0	20
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10.61	14.17	37.17	317.77	196.17	157.28	18.5	1.02	0.1	0.13	4.53
859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110	12	16	0	0.8	0.02	0	0
6	Батон	20	1.5	0.58	10.28	52.4	3.8	13	2.6	0.24	0.02	0	133.5
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>39.16</b>	<b>33.76</b>	<b>88.59</b>	<b>831.62</b>							

5 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
-----------------	-------------------	-------	---	---	---	------	----	---	----	----	-----	---	---

170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	35.5	42.58	21	0.95	0.04	8.23	0
307	Котлеты рубленые из птицы	100	12.13	17.4	9.86	245	70	132.38	19.25	1.26	0.05	0.33	80
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	36.98	86.6	43.99	1.01	0.14	18.17	25.5
648	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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19.58</b>	<b>26.68</b>	<b>191.71</b>	<b>727.25</b>							

6 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	69.74	28.24	1.62	0.18	4.65	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	60	1.41	5.08	9.02	87.4	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0
648	Кисель	200	0.04	0	37.8	156	22	18	6	0.2	0	4.4	0
5	Хлеб	40	2.9	0.55	23.4	107	11.25	3.13	0	1.81	0.02	0	18.44
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18.64</b>	<b>18.75</b>	<b>104.68</b>	<b>663.5</b>							

7 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	53.32	21.6	0.87	0.09	6.6	0
608/2005	Котлеты, биточки, паницели	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)	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	15.54	67.5	3.95	0.18	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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28.66</b>	<b>19.98</b>	<b>120.05</b>	<b>774</b>							

8 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	35.5	42.58	21	0.95	0.04	8.23	0
210	Омлет натуральный	180	0	9	18.96	229.65	221.6	0	9.6	2.1	0	2.08	0.2
14	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	20	1.5	0.58	10.28	52.4	3.8	13	2.6	0.24	0.02	0	133.5
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27.57</b>	<b>30.83</b>	<b>154.93</b>	<b>715.5</b>							

9 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
197	Рассольник Петербургский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	21.16	57.56	20.72	0.78	0.08	6.03	0
486	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	Рагу из овощей	150	2.29	11	14.44	166	23.9	65.1	27.8	0.98	0.07	8.67	31
648	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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24.61</b>	<b>16.22</b>	<b>73.72</b>	<b>720.6</b>							

## 10 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	р	Мq	Fe	В 1	С	А
94	Суп молочный с крупой	200	5.8	5.48	18.57	146.8	161.92	155.78	29.62	0.54	0.11	0.91	30.6
637	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	39	143	20	1.8	0.04	0	20
688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	55.54	21.12	1.11	0.06	0	21
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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>35.52</b>	<b>24.35</b>	<b>90.72</b>	<b>738.5</b>							