

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Харцызская СШ № 1»
Е.Н. Толстикова
«25» октября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2023 – 2024 учебный год
для организации питания обучающихся **5-11 классов**
за родительские средства
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Харцызская средняя школа №1»

Завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 1					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)	150/5	8,3	6,3	36	233,7
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) с соусом номер рецептуры: № 331	75/50	14,4	3,2	10,1	16,4
Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6
Печенье	30	2,9	2,9	21,6	135
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/20	0,5	0	19,8	81
Итого	73,90				

Обед

ПОНЕДЕЛЬНИК 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 1					
СУП ГОРОХОВЫЙ Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	8,35	5,75	20,35	166,43
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)	200/5	5,4	4,9	32,8	196,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (КУРИЦЫ) С РИСОМ Номер рецептуры: 54-16м (от 7 до 11 лет)	100/50	11,6	11,7	6,4	177,5
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Печенье	30	2,9	2,9	21,6	135
Итого	107,03				

Завтрак

ВТОРНИК 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 2					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-28м (от 7 до 11 лет)	175	24,8	6,2	17,6	225,7
Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6
Сок фуктовый	175	0	0	21	84
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	74,87				

Обед

ВТОРНИК 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
ДЕНЬ 2					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250/4	5,88	6,2	12,65	137,95
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ Номер рецептуры: 54-12м (от 7 до 11 лет)	150	27,3	8,1	33,2	314,6
Сок фруктовый	200	0	0	24	96
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Мармелад		0,1	0	39,7	160,5
Итого	108,80				

Завтрак

СРЕДА 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 3					
РИС ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)	150/5	3,7	4,8	36,5	203,5
КУРЫ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ. Номер рецептуры: № 290	65/20	12,75	22,45	1,4	258,34
Икра кабачковая	30	0,5	1,9	2,2	27,2
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ Номер рецептуры: 54- 22гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	75,09				

Обед

СРЕДА 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 3					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ Номер рецептуры: 54-3с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	5,93	7,25	17,03	156,9
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	100/5,5	14,4	3,2	10,1	126,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)	200	11,1	8,4	48	311,6
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-15з (от 7 до 11 лет)	75	1,7	5,6	9,1	95,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/15/7	0,3	0	6,7	27,9
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	106,88				

Завтрак

ЧЕТВЕРГ 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 4					
МАКАРОННИК С МЯСОМ Номер рецептуры: № 285	140/5	14,38	14,87	15,5	249,51
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ Номер рецептуры: 54-6о (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	0,04	4,8	4	0,3	56,6
Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/15/7	0,3	0	6,7	27,9
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	76,30				

Обед

ЧЕТВЕРГ 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 4					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (Рис) Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	6,18	7,22	14,08	146,1
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-28м (от 7 до 11 лет)	175	24,8	6,2	17,6	225,7
Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/20	0,5	0	19,8	81
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	58,8
Итого	105,97				

Завтрак

ПЯТНИЦА 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 5					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)	150/5	2,5	4,5	19,8	129,1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54-3р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	80	14,2	2,6	8,6	114,2
Икра кабачковая	30	0,8	3,2	3,7	45,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	0,3	0	6,7	27,9
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Фрукты свежие (банан)	110	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого	74,59				

Обед

ПЯТНИЦА 1	5-11 классы	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийность
ДЕНЬ 5					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Номер рецептуры: 54-7с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	6,45	3,47	23,13	149,5
РИС ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)	200/7	3,7	4,8	36,5	203,5
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54-11р (от 7 до 11 лет)	75/75	13,7	7,4	6,3	147,1
Икра кабачковая	50	0,8	3,2	3,7	45,4
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Мармелад	60	0,1	0	47,6	192,6
Итого	108,04				

завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 6					
КАША ПШЕНИЧНАЯ с маслом № 291	150/5	4,02	6,6	53,6	235,71
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	75/5	14,4	3,2	10,1	126,4
Сок фруктовый	150	0	0	14,3	60
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Номер рецептуры: 54-8г (от 7 до 11 лет)	75	1,85	2,2	7,3	56,75
Итого	76,37				

Обед

ПОНЕДЕЛЬНИК 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
ДЕНЬ 6					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250/4	5,88	6,2	12,65	137,95
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54-3р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	100	2,5	4,5	19,8	129,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)	200/7	0,3	0	6,7	27,9
Икра кабачковая	50	0,8	3,2	3,7	45,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/15/7	0,3	0	6,7	27,9
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Итого	106,34				

Завтрак

ВТОРНИК 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 7					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)	100/15	29,7	10,7	21,7	301,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	0,3	0	6,7	27,9
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5
Итого	76,20				

Обед

ВТОРНИК 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
ДЕНЬ 7					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ Номер рецептуры: 54-5с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250/35	10,8	7,58	17,4	181,03
РИС ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)	200/7	3,7	4,8	36,5	203,5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(курицы) Номер рецептуры: 54-2м (от 7 до 11 лет)	75/50	16,9	16,4	4	232
ЧАЙ С САХАРОМ Номер рецептуры: 54-2гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/15	0,2	0	6,5	26,8
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	55	0,2	0,2	5,4	25,9
Итого	107,29				

Завтрак

СРЕДА 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 8					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)	180/6	5,4	4,9	32,8	196,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (КУРИЦЫ) С РИСОМ Номер рецептуры: 54-16м (от 7 до 11 лет)	100/50	11,6	11,7	6,4	177,5
Икра кабачковая	25	4	1,6	1,9	22,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/20	0,5	0	19,8	81
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5
Итого	75,48				

Обед

СРЕДА 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийность
ДЕНЬ 8					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (Гречка) Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	6,18	7,22	14,08	146,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Номер рецептуры: 54-3м (от 7 до 11 лет) с соусом №331	230/40	8,4	7,6	6,4	128,4
Сок фруктовый	150	0	0	14,3	60
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	107,56				

Завтрак

ЧЕТВЕРГ 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 9					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)	150/5	0,3	0	6,7	27,9
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) Номер рецептуры: 54- 11р (от 7 до 11 лет)	75/75	13,7	7,4	6,3	147,1
Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5
Итого	76,63				

Обед

ЧЕТВЕРГ 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
ДЕНЬ 9					
СУП ГОРОХОВЫЙ Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	8,35	5,75	20,35	166,43
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)	130/20	29,7	10,7	21,7	301,2
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Сок фруктовый	150	0	0	14,3	60
Итого	106,15				

Завтрак

ПЯТНИЦА 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ДЕНЬ 10					
РИС ОТВАРНОЙ Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)	150/5	3,7	4,8	36,5	203,5
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	100/5,5	14,4	3,2	10,1	126,4
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-15з (от 7 до 11 лет)	75	1,7	5,6	9,1	95,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/20	0,5	0	19,8	81
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Итого	74,86				

Обед

ПЯТНИЦА 2	5-11 классы	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийность
ДЕНЬ 10					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (Рис) Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	250	6,18	7,22	14,08	146,1
МАКАРОННИК С МЯСОМ Номер рецептуры: № 285	140/5	14,38	14,87	15,5	249,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	200/20	0,5	0	19,8	81
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)	50	5,2	1,8	34	172,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	0,4
Итого	106,29				



Пронумеровано и прошито
_____ листов

Директор СШ № 1
Е.Н.Толстикова

Е.Н. Толстикова