



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

МБОУ "Мелекинская школа"

И.А.Куликова

Приказ № 107 от 28.08.2023

**Примерное десятидневное меню  
для питания обучающихся  
5-11 классов (льготная категория)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
"МЕЛЕКИНСКАЯ ШКОЛА"  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРШОТРАВНЕВОГО  
РАЙОНА**

**на 2023-2024 учебный год**

## 1 неделя

## Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	130	11,6	9,8	24,4	234,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	25	1,9	2,4	18,6	35,0	
сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>38,9</b>	<b>37,5</b>	<b>99,5</b>	<b>856,3</b>	<b>x</b>

## Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный натуральный	75	12,1	13,2	8,2	221,0	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
Сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>26,2</b>	<b>26,8</b>	<b>108,3</b>	<b>833,1</b>	<b>x</b>

## Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	100	5,2	4,2	26,2	110,0	290
Котлеты из говядины	80	11,8	16,6	12,6	246,6	248
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>31,9</b>	<b>35,0</b>	<b>121,0</b>	<b>906,9</b>	<b>x</b>

## Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макароны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
котлеты из мяса птицы	80	14,2	15,4	12,9	252,0	285
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>X</b>	<b>36,3</b>	<b>38,9</b>	<b>79,3</b>	<b>853,2</b>	<b>x</b>

## Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога	100	17,5	15,40	16,00	276,0	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твёрдый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
<b>Всего</b>	<b>X</b>	<b>32,5</b>	<b>33,3</b>	<b>125,4</b>	<b>960,6</b>	<b>x</b>

## 2 неделя

## Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	150	13,4	11,3	28,2	270,0	283
Печенье	30	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0	362
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>31,0</b>	<b>30,6</b>	<b>132,8</b>	<b>933,1</b>	<b>x</b>

## Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	79
Сырник из творога	130	19,4	16,5	23,3	323,3	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Макаронны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
Икра кабачковая консервир.	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Фрукты бананы	60	1,5	0,0	21,0	54,6	323
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>37,2</b>	<b>36,5</b>	<b>134,4</b>	<b>1008,3</b>	<b>x</b>

## Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушенная	80	2,2	5,40	9,5	96,5	114
Поджарка из говядины	65	12,7	9,3	3,1	164,0	228
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>22,4</b>	<b>22,2</b>	<b>78,1</b>	<b>649,0</b>	<b>x</b>

## Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0	298
Рыба тушенная с овощами	110	11,8	6,5	6,2	124,0	194
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Овощи	50	2,0	0,0	0,4	9,5	52
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>37,5</b>	<b>25,9</b>	<b>97,9</b>	<b>803,0</b>	<b>x</b>

## Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284 Тут.
Икра из свеклы	120	1,0	5,7	7,0	83,5	54 Тут.
Оладьи	60	2,2	3,5	16,1	105,1	371
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>28,7</b>	<b>34,5</b>	<b>139,1</b>	<b>1009,3</b>	<b>x</b>

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев "Техника 1987

Приказ № 341 от 24 декабря 1985г

200	200	800	6000
244,7	220,6	838,6	6790,8
-44,7	-20,6	-38,6	-790,8