



Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Ложжари

/Д.В.Кривошеин/

Приказ от «04» 03 2025 г.

№ 34-04

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания школьников от 11 лет и старше  
на весенний и летний период**

**Основное меню для организации питания, обучающихся  
детей от 11 лет и старше**

№ рецептуры (от 11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
147-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5,1	51,4
52-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	250	7,7	12,5	16,5	207,8
165-2023	Котлета рубленая из курицы	100	13	7,9	15,4	186,4
96-2023	Макаронные изделия отварные	200	6,8	7,1	48,3	290,8
79-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>31,7</b>	<b>32,3</b>	<b>119,6</b>	<b>919,8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
37-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	1,9	36,2
56-2023	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,4	22,8	151,5
172/2-2024	Ленивый голубец	100	8,4	7,6	6,4	128,4
99-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,6	46,2	270,1
167/1-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,6</b>	<b>21,3</b>	<b>108,3</b>	<b>733,1</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
170/2-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,8	4	3,8	50,2
62-2023	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,6	5,8	12,5	109,9
176/2-2024	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11,1	2,9	175,3
93-2023	Рис отварной	200	5	7,2	51,2	290,7
127-2023	Компот из шиповника	200	0,4	0	13	53,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>28,8</b>	<b>107,2</b>	<b>796,8</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
34-2023	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	6	5,1	76,8
59-2023	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	30,6	157,4
130-2023	Гуляш из куриной грудки	100	13	8,9	4,6	159,5
102-2023	Картофельное пюре	200	4	7,6	34,7	215,9
120-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>25,7</b>	<b>25,9</b>	<b>118,6</b>	<b>808</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
45-2023	Салат из свеклы отварной	80	1,3	4	8,2	72,4
182/1-2024	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
87/2-2024	Жаркое по-домашнему из курицы	230	16,8	12,8	26	288,4
123-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>24,9</b>	<b>24</b>	<b>92,9</b>	<b>687,3</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
147-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5,1	51,4
56-2023	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,4	22,8	151,5
165-2023	Котлета рубленая из курицы	100	13	7,9	15,4	186,4
96-2023	Макаронные изделия отварные	200	6,8	7,1	48,3	290,8
79-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
167/1-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>29,6</b>	<b>24,2</b>	<b>128,9</b>	<b>863,5</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						

	<b>Обед</b>					
34-2023	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	6	5,1	76,8
159-2023	Щи из свежей капусты со сметаной и картофелем	250	2	5,5	12,8	108,6
190-2025	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
102-2023	Картофельное пюре	200	4	7,6	34,7	215,9
79-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
120-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>25,6</b>	<b>23,5</b>	<b>108,3</b>	<b>739,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
40-2023	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6
186/1-2024	Свекольник со сметаной	250	1,3	5,8	11,5	104,3
193-2025	Тефтели из говядины с рисом	100	14,47	14,67	8,01	221,84
99-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,6	46,2	270,1
79-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
167/1-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>27,57</b>	<b>27,87</b>	<b>104,11</b>	<b>785,64</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
45-2023	Салат из свеклы отварной	80	1,3	4	8,2	72,4
52-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	250	7,7	12,5	16,5	207,8
87/2-2024	Жаркое по-домашнему из курицы	230	16,8	12,8	26	288,4
123-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30,2</b>	<b>30,1</b>	<b>92,9</b>	<b>761,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
170/2-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,8	4	3,8	50,2
156-2023	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,7	6,1	15,1	127
130-2023	Гуляш из куриной грудки	100	13	8,9	4,6	159,5
93-2023	Рис отварной	200	5	7,2	51,2	290,7
168-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10,2	41,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>26,5</b>	<b>26,9</b>	<b>108,7</b>	<b>786,3</b>