



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МКОУ Бетлицкая школа «Росток»

Е.А. Гурикова

01.09.2023 год

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет

МКОУ Бетлицкая школа «Росток» с 01.09.2023г.

С 01.09.23г-30.05.24г  
 Приложение № 8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	200	4,04	7,039	20,95	163,32	84
	Чай с лимоном	200	0,050	0,005	11,385	45,79	260
	Пряник	30	3	9	18	147,96	34
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,09</b>	<b>16.044</b>	<b>50,34</b>	<b>357,07</b>	
<b>итого за завтрак</b>							
обед	Щи с мясом и сметаной	200/5	2,05	11,55	8,09	132,47	55
	<u>Гуляш из говядины</u>	30/30	9,54	11,32	1,4	145,68	148
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	150	5,70	3,17	20,49	187,49	186
	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,48	0,1	28,13	115,26	239
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>19,57</b>	<b>26,44</b>	<b>71,41</b>	<b>626,36</b>	
<b>Итого за день: День 1</b>		<b>1075</b>	<b>26,66</b>	<b>42,48</b>	<b>121,75</b>	<b>983,43</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром. Чай , батон с сыром	200	6,82	8,87	27,92	168,8	93
		200	0,004		14,97	59,9	263
		20/7	4,1	3,23	15,42	107,17	
<b>итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>10,92</b>	<b>12,1</b>	<b>58,31</b>	<b>335,87</b>	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне Котлета рыбная с рисовым гарниром Кисель Хлеб ржаной	200	3,23	4,61	12,86	85,86	49/28
		70	12,25	6,44	8,23	139,9	134
		120	3,024	0,432	31,97	143,9	191
		200	0,048	-	14,52	58,26	148
		30	1,8	03	13,3	45,46	
<b>итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>20,35</b>	<b>11,78</b>	<b>80,88</b>	<b>473,38</b>	
Итого за день: День 2		1047	31,27	23,88	139,19	809,25	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/5/5	11,66	9,56	62,62	383,22	186
	Кофейный напиток с молоком	200	2,19	2,4	14,75	89,36	253
	Вафля	16	0,6	0,56	16	56	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>376</b>	<b>14,45</b>	<b>12,52</b>	<b>93,37</b>	<b>528,58</b>	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200/5	7,06	10,58	5,67	146,01	25/28
	Мясная подливка с картофельным гарниром	50	8,81	9,3	0,93	122,7	179
		150	1,23	1,12	21,7	104,7	206
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	
Кисель	200	0,048		14,52	58,26	233	
<b>Итого за обед:</b>		<b>635</b>	<b>18,95</b>	<b>21,3</b>	<b>56,12</b>	<b>477,12</b>	
<b>Итого за день: День 3</b>		<b>1011</b>	<b>33,4</b>	<b>33,82</b>	<b>149,49</b>	<b>1005,7</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	<u>200</u>	<u>7,56</u>	<u>8,17</u>	<u>26,39</u>	<u>149,36</u>	96
2- завтрак	Чай с лимоном	<u>200</u>	<u>0,067</u>		<u>15,18</u>	<u>61,05</u>	260
	Зефир	<u>30</u>	<u>6</u>	<u>2,2</u>	<u>23,4</u>	<u>94</u>	
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,63</b>	<b>10,37</b>	<b>64,87</b>	<b>304,41</b>	
обед	Суп картофельный на курином бульоне	<u>200</u>	<u>3,23</u>	<u>4,6</u>	12,86	<u>185,85</u>	49/28
	Котлета мясная с макаронами	<u>60</u>	<u>12,48</u>	<u>12,8</u>	10,27	<u>205,98</u>	161
		<u>120</u>	<u>4,53</u>	<u>4,45</u>	28,83	<u>173,47</u>	194
	Компот из сухофруктов	<u>200</u>	<u>0,46</u>	<u>0,1</u>	28,13	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	<u>30</u>	<u>1,8</u>	<u>0,3</u>	13,3	<u>45,46</u>	
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>22,5</b>	<b>22,25</b>	<b>93,39</b>	<b>726,02</b>	
Итого за день: День 4		<b>1040</b>	<b>36,13</b>	<b>35,66</b>	<b>158,26</b>	<b>1030,43</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	2,19	2,4	<u>14,75</u>	<u>89,36</u>	263
	<u>Батон с маслом и сыром</u>	20/8/10	6,47	11,38	<u>13,66</u>	<u>185,7</u>	125
<b>итого за завтрак</b>		<b>238</b>	<b>8,66</b>	<b>13,78</b>	<b>28,41</b>	<b>275,06</b>	
обед	<u>Суп вермишелевый с мясом</u>	200	4,84	4,7	16,86	128,98	38/31
	<u>Картофель тушеный с мясом</u>	200	15,09	16,36	28,86	353,01	157
	<u>Салат из св.огурцов и помидоров</u>	60	0,55	3,99	2,42	46,7	
	<u>Кисель</u>	200	0,048		14,56	58,25	233
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	2,26	0,88	15,42	78,6	125
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,79</b>	<b>25,93</b>	<b>78,12</b>	<b>665,54</b>	
Итого за день: День 5		928	31,34	39,71	106,53	940,6	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6,31	7,33	31,92	218,86	90
	Чай с сахаром	200	0,004	14,97	14,97	59,9	263
	Батон с сыром	20/7	4,1	3,23	15,4	107,17	242
<b>итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>10,45</b>	<b>25,53</b>	<b>62,29</b>	<b>385,93</b>	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	<u>200</u>	<u>4,84</u>	4,7	<u>16,86</u>	<u>128,98</u>	38/31
	Тефтели	<u>60</u>	<u>8,75</u>	12,06	<u>5,84</u>	<u>166,97</u>	173
	с овощным гарниром	<u>120</u>	<u>2,82</u>	4,08	<u>12,24</u>	<u>96,94</u>	200
	Компот из с/ф	<u>200</u>	<u>0,46</u>	0,1	<u>28,13</u>	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	<u>30</u>	<u>1,8</u>	0,3	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>18,67</b>	<b>21,24</b>	<b>76,37</b>	<b>553,61</b>	
<b>Итого за день: День 6</b>		<b>1037</b>	<b>29,12</b>	<b>46,77</b>	<b>138,66</b>	<b>939,54</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11,66	9,56	62,63	383,22	186
	Какао на молоке	200	4,99	4,9	31,57	190,41	249
	Батон с маслом	20/5	2,3	4,5	15,49	11,56	235
		<b>425</b>	<b>18,95</b>	<b>18,96</b>	<b>109,69</b>	<b>585,19</b>	
<b>итого за завтрак</b>							
обед	Щи с мясом и сметаной	200	<u>1,91</u>	4,65	<u>6,47</u>	<u>75,35</u>	55/28
	Рыба тушеная с картофельным гарниром	80	<u>8,15</u>	4,62	<u>3,4</u>	<u>87,85</u>	144
		150	<u>1,23</u>	1,12	<u>21,68</u>	<u>104,7</u>	206
	Компот из с/ф	200	<u>0,46</u>	0,1	<u>28,13</u>	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	30	<u>1,8</u>	0,3	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	148
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>13,55</b>	<b>10,79</b>	<b>72,98</b>	<b>428,62</b>	
Итого за день: День 7		1085	32,5	29,75	182,67	1013,81	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	<u>Оладьи со сметаной и сахаром</u>	<u>100</u> <u>30/5</u>	7,92	9,31	<u>5,06</u>	<u>247,74</u>	404.2
	<u>Чай с сахаром, мармелад</u>	<u>200</u> <u>30</u>	0,004	-	<u>14,97</u>	<u>59,9</u>	263
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7,924</b>	<b>9,31</b>	<b>20,03</b>	<b>307,64</b>	
обед	Суп гороховый с мясом	200	<u>9,09</u>	<u>7,48</u>	<u>15,89</u>	<u>167,23</u>	36/29
	Плов с мясом	150	<u>21,13</u>	<u>29,43</u>	<u>27,11</u>	<u>481,76</u>	180
	Кисель	200	<u>0,048</u>		<u>14,52</u>	<u>58,26</u>	233
	Хлеб ржаной	30	<u>1,8</u>	<u>0,3</u>	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	148
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>32,068</b>	<b>37,21</b>	<b>70,82</b>	<b>752,71</b>	
<b>Итого за день: День 8</b>		<b>945</b>	<b>39,99</b>	<b>46,52</b>	<b>109,85</b>	<b>1060,35</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Вермишель молочная с маслом и сахаром	200	5,84	6,14	19,88	158,11	44
	Чай с лимоном	200	0,005	0,005	11,39	45,79	260
	Печенье	30	3	9	18	147,96	
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,89</b>	<b>15,145</b>	<b>49,19</b>	<b>351,86</b>	
<b>обед</b>	Рассольник с мясом и сметаной	200/5	7,04	9,08	12,48	150,8	32/28
	Мясная подливка с гречневым гарниром	50	13,47	15,17	0,182	191,14	181
		150	11,66	9,56	62,63	383,22	186
	Компот из с/ф	200	0,46	0,1	28,1	115,26	239
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
<b>итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>34,43</b>	<b>34,21</b>	<b>116,69</b>	<b>885,88</b>	
Итого за день: День 9		<b>1065</b>	<b>38,16</b>	<b>49,36</b>	<b>165,88</b>	<b>1237,74</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 10</b>							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	6,39	6,8	28,83	202,13	194
	Какао	200	4,99	4,91	31,57	190,41	249
	Батон с сыром	20/9	4,1	3,23	15,42	107,17	242
<b>итого за завтрак</b>		<b>379</b>	<b>14,61</b>	<b>14,94</b>	<b>75,82</b>	<b>499,71</b>	
обед	Суп рыбный	200	2,56	4,1	19,91	126,84	41
	Голубцы ленивые с мясом	200	9	16,38	11,58	249,4	150
	Компот из с/ф	200	0,46	0,1	28,13	115,26	239
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>13,82</b>	<b>20,88</b>	<b>72,92</b>	<b>536,96</b>	
<b>Итого за день:</b> День 10		<b>1009</b>	<b>28,43</b>	<b>35,82</b>	<b>148,74</b>	<b>1036,67</b>	