

Директор МБОУ «Костыгидская  
средняя общеобразовательная школа»  
Т.В.Урбан

ПРИНЯТО И ЗАТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Костыгидская  
средняя общеобразовательная школа»  
Т.В.Урбан

Приказ от 28.07.2023 № 66



## Примерное десятидневное меню питания школьников (завтрак)

Возрастная категория от 12 лет и старше

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор школы № 66 В.Урбан  
 приказ № 66 от 28.07.2022



**Примерное 10-ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
 ЗАВТРАКОВ**

для организации питания  
 обучающихся МКОУ "Костыгинская СОШ" во возрасте от 12-18  
 лет

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ сосиски молочные 101		100	10,5	15	0,39	235
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 51 г. соль 0,5 г.; вода 306; масло сливочное 8,6		150	5,3	5,3	32,7	202
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ сахар 1,25; мука 2,5; томатное пюре 10; морковь 14,5; петрушка 1,15; масло сливочное 1,5; соль 0,15		50	1,65	1,35	4,45	36,55
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты 27; сахар 7; вода 190		200	1	0,1	15,6	66,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		50-30	3,8	1,3	23,91	120
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>580</b>	<b>22,15</b>	<b>23,05</b>	<b>77,05</b>	<b>660,45</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ картофель 136; макаронные изделия 10; морковь 12,5; лук 12,5; масло подсолнечное 2,5; соль 0,37; мясо 1 кат. 40		250	16,45	13,47	35	375,5
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7.		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ (пром)		50-30	3,8	1,3	23,91	120
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 60		60	0,66	5	12,28	23
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>21,11</b>	<b>19,77</b>	<b>77,81</b>	<b>545,5</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ минтай 80,8; вода 17,5; морковь 21,9; лук 12,2; петрушка 3,5; томатная паста 6,3; масло подсолнечное 5,3; сахар 1,8; соль 0,2		90	9,6	5,2	4,4	103
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая 92; вода 136; соль 0,7; масло сливочное 9,1;		200	9	12	47,9	318,5
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7.		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ (пром)		50-30	3,8	1,3	23,91	120
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>570</b>	<b>22,6</b>	<b>18,5</b>	<b>82,71</b>	<b>568,3</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ полуфабрикаты 100		100	10,4	3,3	10,1	127,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель 229; молоко 32; масло сливочное 9,1; соль 0,7		200	4,1	8,1	26,4	194,4
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ сахар 2,5; мука 5; томат.пюре 20; морковь 9; петрушка 2,3; масло сливочное 3; соль 0,3; лук 14		100	3,3	2,7	8,9	73,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты 27; сахар 7; вода 190;		200	1	3,1	15,6	66,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ (пром)		50-30	3,8	1,3	23,91	120
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>680</b>	<b>22,6</b>	<b>18,5</b>	<b>84,91</b>	<b>581,5</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель 85; горох 20; лук 12,5; морковь 12,5; масло подсолнечное 5; соль 0,37; петрушка 3,12; масло 1 кат. 40		250	8,35	4,75	50,35	214
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		50-30	3,8	1,3	23,91	120
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,2	0	76,8
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ		30	7	8,8	0	107,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>570</b>	<b>19,45</b>	<b>23,05</b>	<b>80,76</b>	<b>545,1</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,2	0	74,8
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ		30	7	5,8	0	100,5
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ крупа овсяная 62,5; вода 75; молоко 125; соль 0,6; сахар 3,8; масло сливочное 12,5		250	10,7	7	45,7	357,1
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		50-30	3,8	1,3	23,91	120
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>570</b>	<b>21,8</b>	<b>22,3</b>	<b>76,11</b>	<b>679,2</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ картофель 164,9; куринное филе 117; томатное пюре 8,8; лук 18; масло подсолнечное 7,5; морковь 29,7; соль 1		250	18	12,1	41,9	375
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ (пром)		50-30	3,8	1,3	23,91	120
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 60		60	0,66	5	12,28	23,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>22,66</b>	<b>18,1</b>	<b>84,59</b>	<b>544</b>



## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла 50, капуста белокачанная 25, картофель 29, моркрвь красная 13, лук репчатый 12, томатная паста 3, масло растительное 5, сахар 3, соль 0,37, говядине 1 категории 40		250	8,7	10	11,8	168,1
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		50-30	3,8	1,3	23,91	120
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>530</b>	<b>12,7</b>	<b>11,3</b>	<b>42,21</b>	<b>314,9</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Горячий завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ крупа пшеничная 50; вода 54; молоко 106; соль 1; сахар 3; масло сливочное 10		200	14	17,8	38,5	335,5
ЧАЙ С САХАРОМ чай 1; вода 200; сахар 7		200	0,2	0	6,5	26,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ		50-30	3,8	1,3	23,91	120
ЯБЛОКО		70	0,4	0,4	9,8	44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>550</b>		<b>18,4</b>	<b>19,5</b>	<b>78,71</b>	<b>546,3</b>