

**МКОУ «Дубровинская средняя общеобразовательная школа»
Мишкинского муниципального округа Курганской области**

«УТВЕРЖДАЮ»
И.О. директора школы: 
Гверских Д.В.
(приказ от 10.04.2023 №24-о/д)



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1 – 11 классов МКОУ «Дубровинская СОШ»

Дубровное 2024 год

**Десятидневное меню (завтрак)
для учащихся 1 – 11 классов МКОУ «Дубровинская СОШ»**

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-10 лет	11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
54-19к-2020	Суп с вермишелью молочный	200	250	7,4	10,13	10,6	160,6
54-2ген-2020	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,4	37,4
54-1з- 2020	Сыр в нарезке	15	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Пром	Сдоба	50	50	5,2	1,9	34,0	173,8
Всего за день:		515	600	25,0	29,83	81,2	690,9
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
54-9р-2020	Рыба запеченная в смет.соусе	90	90	15,1	20,1	4,3	258,3
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Всего за день:		480	550	24,7	29,0	64,5	617,4
ДЕНЬ 3							
Завтрак							
54-23з-2020	Голубцы ленивые	100	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-1Г2020	Макароны отварные	150	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Всего за день:		490	560	21,2	16,1	97	617,8

ДЕНЬ 4							
Завтрак							
54-18м-2020	Печень по строгоновски	90	90	13,4	14,0	5,3	200,5
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	11,0	9,3	47,9	318,5
Пром	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Пром	Коржик	50	50	2,6	4,5	24,8	150,0
Всего за день:		530	600	33,2	28,8	125,3	897,8
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
54-20-2020	Омлет с зелёным горошком	150/25	200/30	12,9	15,3	6,2	214,0
54-23гн 2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Пром	Яблоко	100	150	0,5	0,5	12,9	62,0
Всего за день:		515	640	22,4	20,1	57,4	504,0
ДЕНЬ 6							
Завтрак							
3	Каша манная	200/10	250/10	6,9	8,4	15,9	290,0
54-1з- 2020	Сыр в нарезке	15	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Всего за день:		465	550	19,4	18,0	49,7	562,2
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	34,0	10,1	41,5	393,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	3,8	3,0	23,0	130,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	100	0,8	0,1	2,5	14,1
Всего за день:		500	610	43,8	14,0	94,1	675,1

ДЕНЬ 8							
Завтрак							
54 – 1г -2020	Макаронны отварные с сыром	150/20	200/20	10,5	9,6	38,2	280,9
54-2ген-2020	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	9,4	37,4
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
54-60-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
Всего за день:		450	520	20,88	15,0	87,6	517,9
ДЕНЬ 9							
Завтрак							
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	250/10	250/10	10,1	13,5	48,1	354,2
Пром	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
54-1з- 2020	Сыр в нарезке	15	30	7,0	8,8	0,0	107,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Всего за день:		515	550	23,3	23,3	95,4	690,5
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
54-1т -2020	Творожная запеканка	150	200	34,2	21,3	33,3	463,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,0	0,0	18,2	71,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
Пром	Яблоко	100	150	0,5	0,5	12,9	62,0
Всего за день:		490	610	39,9	22,6	91,5	733,7
ИТОГО за 10 дней:		4950,0	5790,0	273,8	216,7	843,7	6507,3

Заведующий хозяйством

Н.А. Аксёнова

Десятидневное меню (бед)
для учащихся 1 – 11 классов МКОУ «Дубровинская СОШ»

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-10 лет	11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ДЕНЬ 1							
Обед							
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
54-7с-2020	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	300	7,1	9,0	17,5	174,3
54-21м-2020	Курица отварная	90	120	12,3	12,1	0,9	413,8
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	4,2	8,1	29,9	165,0
Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Кисель	200	200	0,1		29,0	117,8
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		790	950	35,08	34,5	130,7	1127,1
ДЕНЬ 2							
Обед							
54-7з-2020	Салат из капусты белокочанной	80	100	1,4	7,2	7,3	101,3
54-95с-2020	Суп из разных овощей с фрикадельками	250	300	11,5	10,7	26,0	316,3
54-9р-2020	Рыба запеченная в смет.соусе	90	120	10,2	7,1	5,4	129,8
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	200	4,1	6,3	26,3	173,0
52	Напиток из свежих яблок	200	200	0,7	0,3	27,0	122,9
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		820	1010	34,2	32,3	132,5	1036,7

ДЕНЬ 3							
Обед							
54-23з-2020	Огурцы в нарезке	60	60	0,8	4,5	3,0	55,0
54-15с-2020	Рассольник с мясом	250	300	10,8	11,2	30,0	230,9
54-54м-2020	Котлета куриная	90	120	14,4	6,1	20,6	291,6
54-7г-2020	Рис припущенный	150	200	4,6	5,4	46,2	246,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200			18,2	71,8
54-3соус-2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		910	1040	37,2	30,6	167,4	1161,8
ДЕНЬ 4							
Обед							
54-1з-2020	Сыр (порционный)	20	30	7,2	9,8	46,3	113,6
54-2с- 2020	Борщ со сметаной	250	300	7,3	6,9	18,3	163,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварного мяса	90	120	14,0	10,9	6,5	218,9
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,4	10,7	49,1	328,4
пром	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		770	940	42,2	39,2	180,9	1109,8
ДЕНЬ 5							
Обед							
54-3з-20	Нарезка из помидор	80	100	0,9	4,5	4,8	64,0
54-12с-2020	Суп рыбный	250	300	7,8	3,0	11,8	104,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	120	11,0	7,2	3,7	171,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	200	4,4	8,6	45,1	280,2
пром.	Йогурт питьевой	200	200	2,8	2,5	10,0	308,6
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
Всего за день:		930	1110	30,6	24,0	134,9	932

ДЕНЬ 6							
Обед							
54-7з-2020	Салат из капусты	80	100	1,65	7,09	4,91	90,77
21	Суп свекольник	250	300	11,0	7,0	13,9	174,7
54-16м-2020	Тефтели	100	110	13,63	2,77	16,96	81,62
54-11г 2020	Пюре картофельное	150	200	4,0	7,0	26,3	178,5
71	Напиток из свежих яблок	200	200	0,7	0,3	27,0	122,9
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус-2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
Всего за день:		940	1100	37,28	24,86	129,57	841,89
ДЕНЬ 7							
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	60	0,8	4,5	3,0	55,0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом	250	300	9,9	6,0	10,0	186,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	23,7	1,8	0,4	112,3
54-2ген-2020	Чай	200	200	0,1	0	9,4	37,4
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		770	900	47,2	23,7	112,4	230,8
ДЕНЬ 8							
Обед							
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
54-8с-2020	Суп гороховый	250	300	14,5	10,7	21,1	243,7
54-54 м 2020	Котлеты из курицы	90	120	11,4	6,1	20,6	291,6
54-12г-2020	Каша пшеничная	150	200	0,7	3,8	20,93	136,0
Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Кисель	200	200	0,3	0,1	32,4	134,8
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус-2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
Всего за день:		780	1030	41,58	26	148,43	1062,3

ДЕНЬ 9							
Обед							
54-7з 2020	Салат из свежей капусты с яблоками	80	100	1,6	9,0	9,1	124,0
54-2с 2020	Борщ со сметаной	250	300	10,3	6,9	12,3	163,5
54-23г-2020	Горошница	150	200	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	100	14,1	6,3	4,4	131,3
пром	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		830	990	47,8	24,4	120,3	909,0
ДЕНЬ 10							
Обед							
54-1т -2020	Творожная запеканка	150	200	25,6	16,1	24,0	347,8
54 -2м -2020	Гуляш из говядины	90	120	11,8	10,7	4,6	162,5
54 – 1г -2020	Макароны отварные	150	200	3,36	6,02	35,26	224,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200			18,2	71,8
пром	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
пром	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
Всего за день:		650	810	47,0	32,52	123,56	1001,0
ИТОГО за 10 дней:		13725	14980	656,99	544,24	2378,93	16775,21

Заведующий хозяйством

Н.А. Аксёнова