

Утверждаю:  
Директор МБОУ "ЦО №23 имени героя России  
Николая Александровича Макаровца"



И.Ю.Башкирова  
2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
с 12 лет и старше в МБОУ "ЦО №23 имени героя России  
Николая Александровича Макаровца"  
в 2024-2025 гг.**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	200	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600,000</b>	<b>22,760</b>	<b>38,900</b>	<b>61,960</b>	<b>703,160</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлета рыбная любительская	г	100	12,200	3,600	6,200	106,000	346
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Слойка с сахаром	г	50	3,900	7,300	27,700	192,000	557
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>820</b>	<b>31,690</b>	<b>22,330</b>	<b>117,080</b>	<b>798,300</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
	Груша	г	100	0,40	0,30	10,30	47,000	82
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>330</b>	<b>8,40</b>	<b>8,20</b>	<b>40,50</b>	<b>272,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 750,000</b>	<b>62,850</b>	<b>69,430</b>	<b>219,540</b>	<b>1 773,960</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>515,000</b>	<b>27,470</b>	<b>23,520</b>	<b>68,100</b>	<b>609,770</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Булочка ванильная	г	50	3,90	4,00	28,20	165,000	563
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>820</b>	<b>46,68</b>	<b>31,54</b>	<b>124,80</b>	<b>968,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ацидолакт	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Слойка с повидлом	г	70	5,500	6,900	42,100	256,700	330
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>270,00</b>	<b>11,30</b>	<b>12,20</b>	<b>51,20</b>	<b>363,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 605,000</b>	<b>85,450</b>	<b>67,260</b>	<b>244,100</b>	<b>1 942,370</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111



Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
Зефир	г	50	0,400	0,000	39,900	161,700	
Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>600,000</b>	<b>11,710</b>	<b>24,170</b>	<b>112,060</b>	<b>736,090</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Макаронь отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	200	1,025	0,205	20,7	90,3	501
Пряник заварной	г	35	2,1	1,6	26,3	128,1	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>805</b>	<b>34,07</b>	<b>29,185</b>	<b>118,450</b>	<b>882,400</b>	
<b>Полдник</b>							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,23</b>	<b>54,00</b>	<b>370,70</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 705,000</b>	<b>61,775</b>	<b>62,585</b>	<b>284,510</b>	<b>1 989,190</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
Омлет с сыром	г	150	20,400	30,600	3,200	370,700	309
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Булочка домашняя	г	60	4,500	7,800	36,200	233,000	564
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>820</b>	<b>34,090</b>	<b>30,730</b>	<b>125,900</b>	<b>965,200</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
Пряник печатный	г	70	4,300	3,300	52,500	256,200	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>270</b>	<b>10,100</b>	<b>8,300</b>	<b>60,500</b>	<b>357,200</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 620,000</b>	<b>62,790</b>	<b>62,910</b>	<b>222,720</b>	<b>1 793,600</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макаронь отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Банан	г	200	3,600	1,200	45,600	192,000	82
Печенье сахарное	г	35	2,600	3,430	26,040	145,250	582
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>650,000</b>	<b>18,820</b>	<b>25,000</b>	<b>123,040</b>	<b>899,620</b>	
<b>Обед</b>							
Сельдь слабосоленая	г	25	4,300	4,300	0,000	56,000	103
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Сок ананасовый	г	200	0,800	0,200	26,000	106,000	501
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>835</b>	<b>36,210</b>	<b>32,130</b>	<b>81,400</b>	<b>793,900</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
Кекс "Творожный"	г	100	10,000	22,000	69,900	517,300	584
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>15,800</b>	<b>27,000</b>	<b>77,900</b>	<b>618,300</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 715,000</b>	<b>70,830</b>	<b>84,130</b>	<b>282,340</b>	<b>2 311,820</b>	



<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	200	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Сыр	г	20	4,7	5,9	0	71,6	75
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610,000</b>	<b>20,410</b>	<b>34,570</b>	<b>63,960</b>	<b>701,560</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" н к/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Тeftели из говядины с рисом	г	100	9,500	15,300	11,400	221,000	390
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод суш. (чернослив)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пастила	г	30	0,200	0,000	24,000	96,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>800</b>	<b>29,780</b>	<b>36,810</b>	<b>120,400</b>	<b>918,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный 0,2	г	200	1,00	0,20	20,20	86,000	501
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>7,000</b>	<b>3,030</b>	<b>57,200</b>	<b>282,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 710,000</b>	<b>57,190</b>	<b>74,410</b>	<b>241,560</b>	<b>1 902,760</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	343,400	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Печенье сахарное	г	35	2,600	3,430	26,040	145,250	582
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>29,570</b>	<b>27,150</b>	<b>96,240</b>	<b>759,020</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп из овощей с фасолью на к/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Мармелад	г	30	0,000	3,000	19,000	104,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>790</b>	<b>33,730</b>	<b>37,830</b>	<b>105,070</b>	<b>901,400</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Слойка с повидлом	г	70	5,500	6,900	42,100	256,700	330
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,700</b>	<b>12,500</b>	<b>61,500</b>	<b>410,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 570,000</b>	<b>75,000</b>	<b>77,480</b>	<b>262,810</b>	<b>2 071,120</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Сыр	г	20	4,7	5,9	0	71,6	75
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>25,910</b>	<b>46,370</b>	<b>61,160</b>	<b>714,560</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок апельсиновый	г	200	1,400	0,400	20,800	90,000	501
	Пампушки с чесноком	г	30	2,800	0,900	17,900	93,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111



	<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,620</b>	<b>23,350</b>	<b>81,580</b>	<b>775,800</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,80	8,00	56,40	330,000	563
	Шоколад молочный	г	20	2,00	6,90	10,00	110,800	
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>320</b>	<b>15,6</b>	<b>19,9</b>	<b>74,4</b>	<b>541,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 690,000</b>	<b>70,130</b>	<b>89,620</b>	<b>217,140</b>	<b>2 032,160</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макарони отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>640,000</b>	<b>28,100</b>	<b>20,580</b>	<b>68,090</b>	<b>609,900</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Шницель куриный натуральный	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Конфета шоколадная	г	20	0,200	2,000	16,200	84,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>35,900</b>	<b>19,540</b>	<b>127,640</b>	<b>842,300</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный 0,2	г	200	1,00	0,20	20,20	86,000	501
	Вафли	г	70	2	2,4	54,2	245	
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,400</b>	<b>3,000</b>	<b>84,200</b>	<b>375,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 650,000</b>	<b>67,400</b>	<b>43,120</b>	<b>279,930</b>	<b>1 827,200</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	200	5,300	5,600	33,000	204,000	233
	Чай с молоком	г	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	200	3,600	1,200	45,600	192,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>17,910</b>	<b>27,970</b>	<b>110,460</b>	<b>764,960</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	г	100	18,900	22,100	5,100	295,000	338
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Сок абрикосовый	г	200	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Пирожок с повидлом	г	60	4,00	4,00	30,00	138,000	637
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>49,580</b>	<b>39,790</b>	<b>106,630</b>	<b>1 034,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Коржик молочный	г	70	4,800	8,500	46,900	278,800	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>14,800</b>	<b>14,900</b>	<b>63,900</b>	<b>452,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 750,000</b>	<b>82,290</b>	<b>82,660</b>	<b>280,990</b>	<b>2 252,260</b>	
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				77	79	335	2350	
			<b>Не менее</b>	46,2	47,4	201	1410	