

Утверждено приказом директора

БОУ «Покровская ОШ» от

22.08.2025 №59-ОД



**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся
бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа
«Покровская основная школа» (12-16 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1 день

Обед

129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	42	232
286	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320
340	Макаронные изделия отварные	200	3	4	15	150
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	3,2	8	68
Итого		800	32	31,7	133,05	952

2 день

Обед

121	Борщ со сметаной	250	12	10	52	152
301	Курица тушеная в соусе	100	8	11	34	312
342	Рис отварной	200	6	7	18,05	214
349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	31,5	32,2	134,05	952

3 день

Обед

197	Суп рассольник	250	10	12	50	154
608	Котлета мясная с соусом	100	8	9	36	310
694	Картофельное пюре	200	8	7	18,05	216
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	34,39	34,23	136,3	929,54

4 день

Обед

132	Суп гороховый	250	12	11	62	152
286	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320
371	Греча отварная рассыпчатая	200	6	7	18,05	214
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	26,5	28	133,1	920

5 день

Обед

131	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152
301	Курица тушеная в соусе	100	8	11	34	312
340	Макаронные изделия отварные	200	6	7	18,05	214
349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	31,5	32,2	134,05	952

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
132	Суп гороховый	250	12	11	62	152
331	Плов с курицей	300	14	17	42,05	526
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	29,76	31,01	134,23	876,23
7 день						
Обед						

349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	31,5	32,2	134,05	952
8 день						
Обед						
93	Суп вермишелевый молочный	250	9	9,4	35,6	302
486	Рыба тушеная в соусе	100	4	5	21,05	320
694	Картофельное пюре	200	3	4	15	150
424	Сок натуральный	200	0	0	22	90
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	3,2	8	68
Итого		800	28	30,1	131,65	1014
9 день						
Обед						
121	Суп борщ со сметаной	250	12	10	52	152
286	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320
342	Рис отварной	200	6	7	18,05	214
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	25,76	25,01	121,28	884,23
10 день						
Обед						
131	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152
334	Рагу овощное с курицей	300	18,17	17,35	53,94	459,86
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
Итого		800	34,67	32,35	137,94	845,86