



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Бисерово
Н.Б. Братчикова
Приказ № 103 от 28.08.2025

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 11 лет и старше**

возрастная категория 11 лет и старше

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
обед												
122/2012	плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	46,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
18/2012	салат из моркови с яблоками	120	1,08	4,08	10,08	80,4	22,97	27,72	0,95	0,04	0,05	2,52
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
итого за приём пищи		800	50,97	46,47	173,10	1296,40	119,43	186	8,32	0,48	0,5	5,37
2 ДЕНЬ												

2 ДЕНЬ

обед												
83/2012	котлета рыбная	120/50	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
8/2012	салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
итого за приём пищи		835	37,47	33,64	158,70	1069,50	153,64	127,3	6,79	0,58	0,35	17,88
3 ДЕНЬ												
обед												
28/2012	салат из свёклы с солёными огурцами	100	2,2	0,14	12	56	50	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
98/2012	жаркое по-домашнему	230	23,2	21,5	19,7	365,7	30,7	51,8	3,95	0,15	0,21	10,96
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
46/2012	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи		800	51,02	33,09	175,84	1176,6	474,99	206,4	10,99	0,58	0,58	17,85

4 ДЕНЬ												
обед												
125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
48/2008	зелёный горошек	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
45/2012	яйцо	40	12,70	11,50	0,70	157	55,00	12,00	2,5	0,70	0,45	0
итого за приём пищи		806	47,04	37,59	146,82	1092,0	193,18	175,8	9,44	1,55	1,00	31,55
5 ДЕНЬ												
обед												
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,37
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
46/2012	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
итого за приём пищи		802	28,34	18,61	146,58	837,1	409,98	136,7	5,78	0,49	0,36	14,85

6 ДЕНЬ												
обед												
124/2012	фрикадельки из куры	100/6	14,5	15,7	11,1	245	56,50	19,20	1,28	0,05	0,12	0,57
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	016	0,08	0
46/2012	сыр	35	8,19	10,5	0	129,85	350	16,45	0,21	0,01	0,11	0,56
итого за приём пищи		806	44,63	37,59	158,32	1133,85	529,23	137,56	6,65	0,45	0,45	23,83
7 ДЕНЬ												
обед												
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	3,59
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
18/2012	салат из моркови с яблоками	120	1,08	4,08	10,08	80,4	22,97	27,72	0,95	0,04	0,05	2,52
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	016	0,08	0
итого за приём пищи		825	38,45	23,9	160,63	991,4	132,62	276	10,74	0,64	0,48	6,11
8 ДЕНЬ												
обед												
83/2012	котлета рыбная	120/50	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
9/2012	салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	48,2	19,33	0,97	0,07	0,12	14,5
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	016	0,08	0
итого за приём пищи		830	37,17	35,14	138,7	1000,5	191,86	158,3	7,13	069	0,54	21,1
9 ДЕНЬ												

обед												
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	134	16,44	25,1	1,04	0,1	0,06	7,92
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
45/2012	яйцо	40	12,70	11,50	0,70	157	55,00	12,00	2,5	0,70	0,45	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
итого за приём пищи		800	33,86	34,43	150,02	991,8	142,10	130,50	8,01	1,19	0,71	7,92
10 ДЕНЬ												
обед												
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
165/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
27/2012	салат из свёклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
	хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	1,84	0,13	0,07	0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	1,6	0,16	0,08	0
итого за приём пищи		840	48,54	41,06	163,22	1201	170,83	202,5	11,07	0,51	0,47	23,54

