

Утверждаю.
Директор МБОУ «СШ с. Становое»
Л.М. Алисова
Приказ № 257-О от 29.08 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «СШ С. СТАНОВОЕ»
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

2 день	Завтрак														
№117	Творожная запеканка со сгущ.молоком	100/20	100/20	19,6	16,7	43,1	259,25		0,1	0,54		299,5			1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	6,6	0,64	39,36	224								

№959	Напиток кофейный с молоком	200/20	200/20	2,8	3,2	19,6	114,8			21		61	25,6		1,2
				29	20,54	102,06	814,1								
	Обед														
№23	Салат из свежих помидоров (солёных)	100	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,37	0,14	18,95	4,63	52,23	41,81	112,28	1,75
№208	Суп картофельный рыбный (консервы рыбные)	200	250	6,64/8,3	4,88/ 6,10	17,86/ 22,32	192,4/ 240,5	-	0,18/ 0,23	4,65/ 5,81	1,94/ 2,423	30,46/ 38,08	28,24/ 35,3	69,74/ 87,17	1,62/ 2,03
№601	Плов из говядины	50/200	50/200	17,51/ 23,35	13,3/ 17,7	29,46/ 39,28	214,34 / 285,79	0,55/ 0,73	0,15/ 0,2	0,67/0, 89	1,88/2, 5	22,61/ 30,15	36,88/4 9,17	205,26 /273,6 8	2,33/3, 11
Пром.	Сок яблочный (фруктовый)	200	200	1	0	18,2	72,25								
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				43,07/ 50,57	38,84/4 4,46	136,58/ 150,86/	801,92 / 921,47								
	Полдник														
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	7,2	16,3	30,7	299		0,29			77,5	32,5	222,5	3,25
№959	Какао с молоком	200	200	5,1	6,4	13,4	163,9			21		61	25,6		1,2
				12,3	22,7	44,1	462,9								
3 день	Завтрак														
№3	Яйцо отварное	60	60	5,1	4,6	0,3	63		0,03	0		22			1,0
№ 9	Бутерброд с сыром	50/20	50/20	16	1	70	335,49	0,01	0,20	-	5,99	250	50	250	2
№943	Чай с сахаром	200/15	200/15			3,62	60,15			21		61	25,6		1,2

				22,79	25,15	65,97	610,75								
	Обед														
№53	Салат витаминный (из моркови)	100	100	1,42	6,4	14,6	65	-	0,27	18,95	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
№187	Борщ с капустой и картофелем	200	250	6,64/8,3	4,88/ 6,10	17,86/ 22,32	192,4/ 240,5	-	0,18/ 0,23	4,65/ 5,81	1,94/ 2,423	30,46/ 38,08	28,24/ 35,3	69,74/ 87,17	1,62/ 2,03
№302	Картофельное пюре	150/5	200/5	6,75/ 9	9,6/ 12,8	32,85 /43,8	205,6/ 274,2		3,6/ 4,8	-		12,9/ 17,2			2,65/ 3,09
№486	Рыба тушеная с овощами	80	100	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,81	0,81		27,03			0,86
№26	Компот сухофруктов	200	200	0,48 4,06	0 4,48	23,8	90		0,05/ 0,06	0,89/ 1,19		14,1/ 18,82			0,33/ 0,44
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				41,48/ 46,4	44,9/ 50,44	136,78/ 153,59	894,13 /								
	Полдник														
Пром.	Вафли	30	30	1,28	1,12	32,44	136	0,04							0,6
№864	Кисель	200	200	0,54		27,85	107,7			21		61	25,6		1,2
				1,82	1,12	60,29	243,7								
4 день	Завтрак														
№304	Каша молочная рисовая	150	150	3,16/ 4,86	6,16/ 9,48	30,65/ 47,16	257,5/ 343,38		0,09/ 0,06			10,33/ 15,9			0,49/ 0,76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	6,6	0,64	39,36	224								
№959	Какао с молоком	200	200	5,1	6,4	13,4	163,9			21		61	25,6		1,2
				14,86/ 16,56	13,2/ 16,52	83,41/ 99,92	645,4/ 731,28								
	Обед														
№53	Помидор солёный (свежий) в нарезке	100	100	0,48	0,05	1,5	8,4		0,27	18,95	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
№187	Рассольник ленинградский	200	250	1,74/ 2,175	4,89/ 6,11	8,48/ 10,6	138,08 / 172,6	-	0,04/0 ,05	2/ 2,5	2,38/ 2,98	50,16/ 62,7	18,2/ 22,75	37,2/ 46,5	1,16/ 0,82

№206	Макароны отварные	150	200	12,75 /17	10,33/ 13,76	7,16/ 9,54	164,16 / 218,88		0,08/ 0,1	10,77/ 14,36		57,5/ 76,66			1,3/ 1,74
№486	Гуляш из мяса птицы	75/75	75/75	7,88	10,6	2,4	184,8	1,52	0,054	1,026		69,912		129,61	0,66
№943	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				40,42/ 45,11	46,49/ 51,14	90,91/ 95,41	870,12 / 959,36								
	Полдник														
Пром.	Пряник	60	60	3,7	4,4	43,2	229,0		0,04			6,8			0,45
№943	Чай	200	200	5,1	6,4	13,4	163,9			21		61	25,6		1,2
				8,8	10,8	56,6	392,9								
5 день	Завтрак														
№302	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	200/5	6,75/ 7,23	9,6/ 12,8	32,85 /43,8	205,6/ 274,2		3,6/ 4,8	-		12,9/ 17,2			2,65/ 3,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	6,6	0,64	39,36	224								
№943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2
				13,48/ 13,96	10,25 13,45	74,01 84,97	489,75 558,35								
	Обед														

№22	Огурец солёный(свежий)	100	100	0,48	0,05	1,5	8,4	-	0,27	18,95	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
№38	Суп картофельный с крупяными изделиями	200	250	5,16/6,45	4,13/5, 16	17,54/ 21,92	119,1/ 148,87	-	0,17/ 0,21	4,84/ 6,05		28,5/ 35,62			1,032/ 1,29
№601	Капуста тушёная с мясом	50/200	50/200	5,34/ 7,96	6,96/ 11,42	31,45/ 50,96	203/ 338,36	0,55/ 0,73	0,15/ 0,2	0,67/0, 89	1,88/2, 5	22,61/ 30,15	36,88/4 9,17	205,26 /273,6 8	2,33/3, 11
№26	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	-	23,8	90	-	-	21	-	61	25,6	-	1,2

Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				36,08/ 39,99	38,15/ 43,64	146,85 182,6	550,50 923,06								
	Полдник														
Пром.	Вафли	30	30	1,28	1,12	32,44	136	0,04							0,6
№943	Напиток кофейный	200/15	200/15	2,8	3,2	19,6	114,8			21		61	25,6		1,2
				4,08	4,32	52,04	250,8								
6 день	Завтрак														
Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	6,6	0,64	39,36	224								
№315	Суп вермишелевый	200	200	10,13/ 13,3	8,2/ 10,92	10,8/ 18,86	113,5/ 151,3		0,08/ 0,06	21/ 32,96		54,2/ 102,6			1/1,52
№864	Кисель	200/15	200/15	0,54	-	27,85	107,7			21		61	25,6		1,2
				17,27/ 20,44	8,84/ 11,56	78,01/ 86,07	488,8/ 483								
	Обед														
№23	Салат витаминный (из моркови)	100	100	1,42	6,4	14,6	187,24	0,27	0,27	18,95	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
№187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	0,32/ 0,40	0,056 /0,07	2,4/ 3,02	142,56 / 178,2	-	0,008/ 0,01	3,04/ 3,80	0,032/ 0,04	24,06/ 30,07	4,07/ 5,88	10,95/ 13,69	0,31 /0,39
№413	Макароны отварные	150/25	200/25	8,76/ 11,01	9,76/ 12,96	38,28 /49,23	244,8/ 313,4		3,64/ 4,84	-	0,35	59,37/ 63,67			4/4,44
№318	Котлета из мяса птицы	50	50	3,49	10	19,88	247,15	0,04	0,81	0,81		27,03			0,86
Пром.	Йогурт порционный	200	200	3,05/ 4,06	3,36/ 4,48	4,2/5,6	168/22 4		0,05/ 0,06	0,89/ 1,19		14,1/ 18,82			0,33/ 0,44
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				30,82/ 34,16	42,216/ 46,55	139,47/ 152,44	1113,7 5/ 1273,9 9								

	Полдник														
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	7,2	16,3	30,7	299		0,29			77,5	32,5	222,5	3,25
№943	Чай	200	200	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2
				7,33	16,31	32,51	359,15								

7 день	Завтрак														
№117	Творожная запеканка	150/20	150/20	19,6	16,7	43,1	475,3		0,1	0,54		299,5			1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	80	6,6	0,64	39,36	224								
№959	Напиток кофейный с молоком	200/20	200/20	2,8	3,2	19,6	114,8			21		61	25,6		1,2
				29	20,54	102,06	814,1								
	Обед														
№53	Салат из свежей капусты до 01.03 (квашеной)	100	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,37	0,14	18,95	4,63	52,23	41,81	112,28	1,75
№197	Борщ	200	250	2,0/2,5	5,0/ 6,25	16,23/ 20,29	172/ 202,5	-	0,1/ 0,12	7,54/ 9,42	2,96/ 3,7	25/ 31,25	26,4/ 33,0	63,3/ 79,12	0,93/ 1,16
№486	Рыба тушеная с овощами	75/75	75/75	7,88	10,6	2,4	184,8	1,52	0,054	1,026		69,912		129,61	0,66
№943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
№413	Картофельное пюре	150	200	12,75	10,33/ /17	7,16/ 9,54	164,16 / 218,88		0,08/ 0,1	10,77/ 14,36		57,5/ 76,66			1,3/ 1,74
				40,68/ 45,43	46,6/ 51,28	98,66/ 105,1	904,04 / 989,26								
	Полдник														
Пром.	Вафли	50	50	1,28	1,12	32,44	136	0,04							0,6
№943	Чай	200	200	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2

№304	Каша рисовая молочная вязкая	200	200	4,37/ 5,82	5,45/ 7,27	22,31/ 29,75	155,78 /207,7 1		0,06/ 0,08	1,56/ 2,08		147,63 /196,8 4			0,28/ 0,37
Пром.	Хлеб пшеничный	80	80	6,6	0,64	39,36	224								
№864	Кисель	200	200	0,54		27,85	107,7			21		61	25,6		1,2
				11,51/ 12,96	6,09/ 7,91	89,52 /96,96	487,48 / 539,41								
	Обед														
№53	Салат витаминный (из моркови)	100	100	1,42	6,4	14,6	187,24	0,27	0,27	18,95	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
№208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	6,64/8,3	4,88/ 6,10	17,86/ 22,32	184,9 240,5	-	0,18/ 0,23	4,65/ 5,81	1,94/ 2,423	30,46/ 38,08	28,24/ 35,3	69,74/ 87,17	1,62/ 2,03
№302	Гречка отварная рассыпчатая с соусом	150/25	200/25	8,76/ 11,01	9,76/ 12,96	38,28 /49,23	244,8/ 313,4		3,64/ 4,84	-	0,35	59,37/ 63,67			4/4,44
№282	Котлета из говядины	80	100	9,84	8,02	7,16	159,13	0,04	0,81	0,81		27,03			0,86
№26	Компот из сух фруктов	200	200	1	0	18,2	72,25								
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
				41,44/ 45,35	41,7/ 46,12	156,21/ 171,62	979,82 / 1096,5 2								
	Полдник														
Пром.	Печенье	40	40	5,06	4,13	37,6	209,3		0,22			62,0	26	178	2,6
№943	Чай	200	200	1,2	1,3	13	90		0,03	1,17		109,7		1,6	0,21
				6,26	5,43	50,6	299,3								
10 день	Завтрак														
№413	Макароны с сосиской	150/50	200/50	5,34/ 7,96	6,96/ 11,42	31,45/ 50,96	203/ 338,36		0,08/ 0,14			14,63/ 19,2			0,79/ 1,32
№3	Бутерброд со сл/м	30/10	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74

№943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,13	0,01	3,62	60,15			21		61	25,6		1,2
				19,25	19,6/	95,18	659,18								
				21,74	24,06	126,12	/794,5								
	Обед														
№22	Помидор свежий (солёный) в нарезке	100	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,37	0,14	18,95	4,63	52,23	41,81	112,28	1,75
№187	Рассольник Ленинградский	200	250	1,74/ 2,175	4,89/ 6,11	8,48/ 10,6	138,08 / 172,6	-	0,04/0 ,05	2/ 2,5	2,38/ 2,98	50,16/ 62,7	18,2/ 22,75	37,2/ 46,5	1,16/ 0,82
№601	Плов	50/200	50/200	9,84	8,02	7,16	139,13	-	0,04	-		27,03			0,86
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
№943	Чай	200/15	200/15	0,13	0,00	1,81	60,15	0,00	0,01	1,08		6,40	0,00	3,6	0,18
				25,97	25,61	79,06	469,76								
				46,98	48,55	123,12	947,74								
	Полдник														
Пром.	Вафли	30	30	1,28	1,12	32,44	136	0,04							0,6
№864	Кисель	200	200	0,54		27,85	107,7			21		61	25,6		1,2
				1,82	1,12	60,29	243,7								