

Утверждаю.  
Директор МБОУ «СШ с. Становое»  
Л.М. Алисова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 27.08.2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «СШ с. Становое»  
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
на 2023-2024 учебный год**



<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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
				<b>29</b>	<b>20,54</b>	<b>102,06</b>	<b>814,1</b>								
	<b>Обед</b>														
№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
				<b>43,07/ 50,57</b>	<b>38,84/4 4,46</b>	<b>136,58/ 150,86/</b>	<b>801,92 / 921,47</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>12,3</b>	<b>22,7</b>	<b>44,1</b>	<b>462,9</b>								
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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

				<b>22,79</b>	<b>25,15</b>	<b>65,97</b>	<b>610,75</b>								
	<b>Обед</b>														
№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
				<b>41,48/ 46,4</b>	<b>44,9/ 50,44</b>	<b>136,78/ 153,59</b>	<b>894,13 /</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>1,82</b>	<b>1,12</b>	<b>60,29</b>	<b>243,7</b>								
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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
				<b>14,86/ 16,56</b>	<b>13,2/ 16,52</b>	<b>83,41/ 99,92</b>	<b>645,4/ 731,28</b>								
	<b>Обед</b>														
№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
				<b>40,42/ 45,11</b>	<b>46,49/ 51,14</b>	<b>90,91/ 95,41</b>	<b>870,12 / 959,36</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>8,8</b>	<b>10,8</b>	<b>56,6</b>	<b>392,9</b>								
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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
				<b>13,48/ 13,96</b>	<b>10,25 13,45</b>	<b>74,01 84,97</b>	<b>489,75 558,35</b>								
	<b>Обед</b>														

№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
				<b>36,08/</b>	<b>38,15/</b>	<b>146,85</b>	<b>550,50</b>								
				<b>39,99</b>	<b>43,64</b>	<b>182,6</b>	<b>923,06</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>4,08</b>	<b>4,32</b>	<b>52,04</b>	<b>250,8</b>								
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>														
Пром.	Хлеб пшеничный	60	60	6,6	0,64	39,36	224								
№315	Суп вермишелевый	200	200	10,13/	8,2/	10,8/	113,5/		0,08/	21/		54,2/			1/1,52
				13,3	10,92	18,86	151,3		0,06	32,96		102,6			
№864	Кисель	200/15	200/15	0,54	-	27,85	107,7			21		61	25,6		1,2
				<b>17,27/</b>	<b>8,84/</b>	<b>78,01/</b>	<b>488,8/</b>								
				<b>20,44</b>	<b>11,56</b>	<b>86,07</b>	<b>483</b>								
	<b>Обед</b>														
№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/	0,056	2,4/ 3,02	142,56	-	0,008/	3,04/	0,032/	24,06/	4,07/	10,95/	0,31
				0,40	/0,07	/	/		0,01	3,80	0,04	30,07	5,88	13,69	/0,39
							178,2								
№413	Макароны отварные	150/25	200/25	8,76/	9,76/	38,28	244,8/		3,64/	-	0,35	59,37/			4/4,44
				11,01	12,96	/49,23	313,4		4,84			63,67			
№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/	3,36/	4,2/5,6	168/22		0,05/	0,89/		14,1/			0,33/
				4,06	4,48	4	4		0,06	1,19		18,82			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
				<b>30,82/</b>	<b>42,216/</b>	<b>139,47/</b>	<b>1113,7</b>								
				<b>34,16</b>	<b>46,55</b>	<b>152,44</b>	<b>5/</b>								<b>1273,9</b>
							<b>9</b>								

	<b>Полдник</b>														
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
				<b>7,33</b>	<b>16,31</b>	<b>32,51</b>	<b>359,15</b>								

<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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
				<b>29</b>	<b>20,54</b>	<b>102,06</b>	<b>814,1</b>								
	<b>Обед</b>														
№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 /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
				<b>40,68/ 45,43</b>	<b>46,6/ 51,28</b>	<b>98,66/ 105,1</b>	<b>904,04 / 989,26</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>11,51/ 12,96</b>	<b>6,09/ 7,91</b>	<b>89,52 /96,96</b>	<b>487,48 / 539,41</b>								
	<b>Обед</b>														
№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
				<b>41,44/ 45,35</b>	<b>41,7/ 46,12</b>	<b>156,21/ 171,62</b>	<b>979,82 / 1096,5 2</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>6,26</b>	<b>5,43</b>	<b>50,6</b>	<b>299,3</b>								
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№413	Макаронны 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
				<b>19,25</b>	<b>19,6/</b>	<b>95,18</b>	<b>659,18</b>								
				<b>21,74</b>	<b>24,06</b>	<b>126,12</b>	<b>/794,5</b>								
	<b>Обед</b>														
№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
				<b>25,97</b>	<b>25,61</b>	<b>79,06</b>	<b>469,76</b>								
				<b>46,98</b>	<b>48,55</b>	<b>123,12</b>	<b>947,74</b>								
	<b>Полдник</b>														
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
				<b>1,82</b>	<b>1,12</b>	<b>60,29</b>	<b>243,7</b>								