

\_12-17\_лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

*Котис Л. В.*

*Принят и 4-15-У от 08.10.2024*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»

Ищенко Э.В.



**ПРИМЕРНОЕ**

10-дневное меню питания учащихся с 15 октября 2024 года по 31 мая 2025 года МБОУ « *Котис Л. В.* »  
12-17 лет (осенне-зимний период 2024-2025 год)

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	21,00	200	361,20	10,35	13,15	50,40	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,50</b>	<b>550,00</b>	<b>667,20</b>	<b>16,36</b>	<b>15,84</b>	<b>112,35</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	8,00	100	51,63	0,11	5,10	11,15	32
	Суп картофельный с горохом	14,50	250	147,50	5,50	5,27	16,52	78
	Тефтели мясо-крупяные	43,00	100	168,00	9,85	10,20	9,33	188
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	10,50	180	288,00	10,22	6,99	46,35	114
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>872,13</b>	<b>31,17</b>	<b>30,21</b>	<b>125,12</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,50</b>	<b>1430</b>	<b>1539,33</b>	<b>47,53</b>	<b>46,05</b>	<b>237,47</b>	

\_12-17\_лет

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	19,00	200	383,60	11,16	14,86	51,09	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>665,60</b>	<b>20,07</b>	<b>20,19</b>	<b>98,58</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	11,00	100	66,00	1,73	1,11	12,23	48
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	13,00	250	104,55	1,82	5,01	11,13	62
	Котлета Московская	39,50	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Макароны отварные	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>873,15</b>	<b>29,56</b>	<b>33,3</b>	<b>111,16</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,00</b>	<b>1430</b>	<b>1538,75</b>	<b>49,63</b>	<b>53,49</b>	<b>209,74</b>	

\_12-17\_лет

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	19,00	200	266,00	5,73	8,44	41,61	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>548,00</b>	<b>14,64</b>	<b>13,77</b>	<b>89,10</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	13,10	100	131,00	4,66	0,36	7,18	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	13,00	250	117,50	2,70	2,85	17,45	79
	Котлеты рыбные с соусом	23,90	100	124,00	6,39	7,73	7,36	161
	Картофельное пюре	22,00	180	163,80	3,65	5,76	24,52	210
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>805,3</b>	<b>23,41</b>	<b>19,05</b>	<b>110,26</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>122</b>	<b>1430</b>	<b>1353,3</b>	<b>38,05</b>	<b>32,82</b>	<b>199,36</b>		

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	16,00	200	272,00	7,00	8,95	41,20	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Апельсины свежие	18,00	100	40,00	0,90	0,20	8,13	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>529,00</b>	<b>13,39</b>	<b>11,80</b>	<b>91,10</b>	
Обед	Винегрет овощной	10,10	100	74,60	1,40	10,03	7,28	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	13,00	250	89,25	1,80	5,05	8,04	66
	Макароны отварные	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
	Курица тушёная в сметанном соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>763,45</b>	<b>19,42</b>	<b>28,09</b>	<b>117,45</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,00</b>	<b>1430</b>	<b>1292,45</b>	<b>32,81</b>	<b>39,89</b>	<b>208,55</b>	

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	18,00	200	244,00	7,78	9,38	32,41	127
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>558,00</b>	<b>14,19</b>	<b>12,13</b>	<b>95,96</b>	
Обед	Салат из моркови со сметаной	10,00	100	69,00	1,40	2,10	11,30	(Б)71
	Рассольник ленинградский со сметаной	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
	Капуста свежая тушёная	18,00	180	138,00	4,33	7,40	12,87	97
	Кнели из курицы с рисом	36,00	100	280,00	14,82	22,06	5,62	202
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>885</b>	<b>811,10</b>	<b>28,10</b>	<b>39,40</b>	<b>83,80</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122</b>	<b>1435</b>	<b>1369,10</b>	<b>42,29</b>	<b>51,53</b>	<b>179,76</b>	

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	19,00	200	276,00	7,89	8,37	42,45	116
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>558,00</b>	<b>16,80</b>	<b>13,70</b>	<b>89,94</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	8,00	100	51,63	0,11	5,10	11,15	32
	Суп крестьянский с крупой	11,00	250	75,00	1,47	4,92	6,10	74
	Котлета Московская	38,00	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Рис отварной	19,00	180	129,50	7,37	6,43	44,01	203
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>757,13</b>	<b>28,34</b>	<b>38,22</b>	<b>117,33</b>		
<b>ВСЕГО</b>	<b>122,00</b>	<b>1430</b>	<b>1315,13</b>	<b>45,14</b>	<b>51,92</b>	<b>207,27</b>		

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	19,00	200	266,00	5,73	8,44	41,61	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>548,00</b>	<b>14,64</b>	<b>13,77</b>	<b>89,10</b>	
Обед	Винегрет овощной	10,10	100	74,60	1,40	10,03	7,28	50
	Рассольник ленинградский со сметаной	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
	Котлета Домашняя	41,80	100	313,33	13,36	23,64	11,74	184
	Каша пшеничная рассыпчатая	8,60	180	270,00	7,70	5,22	47,88	114
	Лимонный напиток	5,50	190	106,00	0,20	0	0	(Б)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>875</b>	<b>1008,03</b>	<b>30,07</b>	<b>46,33</b>	<b>100,89</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,00</b>	<b>1425</b>	<b>1556,03</b>	<b>44,71</b>	<b>60,1</b>	<b>189,99</b>	



\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	16,00	200	272,00	7,00	8,95	41,20	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	262
	Апельсины свежие	18,00	100	40,00	0,90	0,20	8,13	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,00</b>	<b>550,00</b>	<b>529,00</b>	<b>13,39</b>	<b>11,80</b>	<b>91,10</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	13,00	100	131,00	4,66	0,36	7,18	36
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	13,00	255	89,25	1,80	5,05	8,04	66
	Тефтели рубленные с соусом	36,00	100	149,09	8,37	8,77	9,06	187
	Макароны отварные	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>885</b>	<b>831,94</b>	<b>27,06</b>	<b>21,88</b>	<b>108,16</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,00</b>	<b>1435</b>	<b>1360,94</b>	<b>40,45</b>	<b>33,68</b>	<b>199,26</b>	

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	21,00	200	361,20	10,35	13,15	50,40	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>40,50</b>	<b>550,00</b>	<b>667,20</b>	<b>16,36</b>	<b>15,84</b>	<b>112,35</b>	
Обед	Салат из моркови со сметаной	10,00	100	69,00	1,40	2,10	11,30	(Б)71
	Суп с макаронными изделиями	12,60	250	115,00	2,37	5,07	13,00	85
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	10,50	180	288,00	10,22	6,99	46,35	114
	Курица тушёная в сметанном соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>880</b>	<b>878</b>	<b>23,99</b>	<b>21,82</b>	<b>142,65</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>122,50</b>	<b>1430</b>	<b>1545,2</b>	<b>40,35</b>	<b>37,66</b>	<b>255</b>	

\_12-17\_лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 10</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	32,50	280	467,60	17,04	17,92	59,27	138
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>38,50</b>	<b>530,00</b>	<b>684,60</b>	<b>22,53</b>	<b>20,57</b>	<b>101,04</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	7,50	100	51,63	0,11	5,10	11,15	32
	Рассольник ленинградский со сметаной	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
	Котлеты рубленые из птицы	39,60	100	188,75	19,55	4,86	16,82	322
	Картофель отварной	16,90	200	200,00	3,84	7,54	26,64	89
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>82,00</b>	<b>905</b>	<b>764,48</b>	<b>31,054</b>	<b>25,34</b>	<b>108,62</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>120,50</b>	<b>1435</b>	<b>1449,08</b>	<b>53,584</b>	<b>45,91</b>	<b>209,66</b>		