

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Урзуфская школа Мангушского м.о.»

\_\_\_\_\_ Л.В.Котлубей

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся  
1-4 классов, льготной категории 5-11 классов, ГПД в  
ГБОУ «Урзуфская школа Мангушского муниципального округа»  
На 2024-2025 учебный год



**1 неделя**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	173
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	какао на молоке	200	3,87	3,8	15,09	111,46	382
	пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	яблоко	130	0,52	0,39	12,35	53,3	36
	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15
<b>ОБЕД</b>	салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	33,88	17
	суп картофельный с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5	102
	бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	245
	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

**ВТОРНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1248
	шницель мясной (говядина свинина)	90	13,4	11,95	11,92	210,82	268
	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

	соус сметано-томатный	20	0,29	0,77	1,07	12,46	331
<b>ОБЕД</b>	салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	99
	борщ из капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,66	4,66	8,12	81,53	82
	биточки куриные с маслом сливочным	100/5	17,42	4,67	12,46	166,88	294
	макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	309
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

### СРЕДА

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ЗАВТРАК</b>	омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13	211
	зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	71
	напиток кофейный на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	яблоко	130	0,52	0,39	12,35	53,3	338
<b>ОБЕД</b>	салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,96	3,48	1,94	41,45	39
	суп крестьянский на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49	98
	оладьи из печени	120	22,95	9,72	15,75	243,44	282
	рагу из овощей	180	4,07	5,63	25,1	168,42	143
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	50	03.январь	0,45	19	99,5	

### ЧЕТВЕРГ

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ЗАВТРАК</b>	запеканка из творога с соусом молочным сладким	120	20,93	10,55	19,68	261,56	223
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	376
	Хлеб пшеничный	50	3	1	19,7	117,5	
	апельсин	130	1,04	0,26	9,62	44,2	36
	соус молочный сладкий	30	0,54	0,49	3,4	20,33	327
<b>ОБЕД</b>							
	винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67
	суп овощной со сметаной	200/10	1,56	3,71	8,84	75,54	99
	плов с отварной курицей	240	31,06	14,2	33,29	393,15	291
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

### ПЯТНИЦА

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ЗАВТРАК</b>	куриное филе запеченное панированное с соусом томат.	90	20,44	5,63	5,41	161,1	293
	макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	309
	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8	377
	Хлеб пшеничный	50	3	1	19,7	117,5	

	масло сливочное	10	0,05	8,25	8,08	74,8	14
	соус томатный	20	0,38	1,04	1,92	18,83	333
<b>ОБЕД</b>	салат из квашенной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	47
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на кур. бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78	96
	котлета рыбная любительская с маслом сливочным	100/5	13,69	3,53	7,25	116,18	234
	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

**2 НЕДЕЛЯ**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27	174
	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	какао на молоке	200	3,87	3,8	15,09	111,46	382
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	апельсин	130	1,04	0,26	9,62	44,2	36
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
<b>ОБЕД</b>	салат картоф. с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	42
	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,66	4,66	8,12	81,53	82
	гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,6	209,83	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	302
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

**ВТОРНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	фрикаделька мясная с томатным соусом	90	12,39	11,61	10,47	196,52	280

	каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	302
	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4	53	386
	томатный соус	20	0,38	1,04	1,92	18,83	333
<b>ОБЕД</b>	винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67
	суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36	101
	куриное филе в сырном соусе	100/20	4,86	10,15	24,68	187,06	322
	овощи запечённые	180	4,86	7,42	24,68	187,06	1248
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

### СРЕДА

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Реце птура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	котлета рыбная любительская с маслом сливочным	100/5	13,69	3,53	7,25	116,18	234
	картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	172,64	128
	напиток кофейный на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	36
<b>ОБЕД</b>	салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	50
	рассольник домашний со сметаной	200/10	1,7	3,76	11,05	85,58	95

	котлеты домашние с соусом томатным	90	12,78	11,63	9,76	196,32	271
	макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	309
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

### ЧЕТВЕРГ

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ЗАВТРАК</b>	сырник из творога с соусом кисельным из сухофруктов	120	21,48	10,55	19,46	262,91	219
	масло сливочное	10	0,05	8,25	8,08	74,08	14
	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	
	яблоко	130	0,52	0,39	12,35	53,3	338
	соус кисельный из сухофруктов	30	0,2	0,02	8,44	34,98	378
<b>ОБЕД</b>	салат из морквы с сыром	60	2,1	7,1	3,76	87,38	60
	суп картофель с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93	103
	куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным	100/5	22,41	6,04	5,41	173,2	293
	овощи запечённые	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1248
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

**ПЯТНИЦА**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91	259
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	376
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1,6	23,55	141	
<b>ОБЕД</b>	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	5,73	7,09	87,7	39
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,18	3,77	9,87	82,76	88
	рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,95	12,66	4,85	205,99	232
	рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	415
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	

**Льгота**  
**1 неделя**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ОБЕД</b>	салат из соленых огурцов	100					21
	суп картофельный с бобовыми (горох) на кур. бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	102
	бефстроганов из говядины	120	19,69	12,3	5,28	210,93	245
	картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	21,56	128
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	27,6	164,5	

**ВТОРНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ОБЕД</b>	салат Осенний	100	1,81	6,26	12,76	114,93	99
	борщ из капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,7	13,24	122	82
	биточки куриные с маслом сливочным	100/5	17,42	4,67	12,46	166,88	294
	макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	309
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	27,6	164,5	

**СРЕДА**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ОБЕД</b>	салат картофельный	100					39

	с кукурузой и морковью						
	суп крестьянский на курином бульоне	250	5,65	8,97	14,4	161,1	98
	оладьи из печени	120	22,95	9,72	15,75	243,44	282
	рагу из овощей	180	4,07	5,63	25,1	168,42	143
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	70	04.январь	1,4	27,6	164,5	

#### ЧЕТВЕРГ

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ОБЕД</b>							
	винегрет овощной	100	1,51	4,18	8,12	76,79	67
	суп овощной со сметаной	250/10	1,95	5,78	11,33	105,68	99
	плов с отварной курицей	100/180	36,18	17,22	39,05	465,19	291
	компот из смеси сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349

#### ПЯТНИЦА

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
<b>ОБЕД</b>	салат из квашенной капусты	100					47
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на кур. бульоне	250	5	5,14	16,67	133,52	96
	котлета рыбная любительская	100/5	13,69	3,53	7,25	116,18	234

	с маслом сливочным						
	картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	128
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

**2 НЕДЕЛЯ**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ОБЕД</b>	салат картоф. с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	42
	борщ из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,7	13,24	122	82
	гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72	260
	каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	302
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

**ВТОРНИК**

	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>	<b>Рецептура</b>
<b>ОБЕД</b>	винегрет овощной	100	1,51	4,18	8,12	76,79	67
	суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54	101
	куриное филе в сырном соусе	100/20	20,74	11,54	0,97	196,61	322
	овощи запечённые	180	4,86	7,42	24,68	187,06	1248
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

### СРЕДА

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
ОБЕД	салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	50
	рассольник домашний со сметаной	250/10	2,06	3,83	13,68	98,27	95
	котлеты домашние с соусом томатным	90	12,78	11,63	9,76	196,32	271
	макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	309
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	349
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

### ЧЕТВЕРГ

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
ОБЕД	салат из моркови с сыром	100					
	суп картофель с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	103
	куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным	100/5	22,41	6,04	5,41	173,2	293
	овощи запечённые	180	4,86	7,42	24,68	187,06	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	

### ПЯТНИЦА

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
--	----------------	-------	-------	------	----------	---------	-----------

ОБЕД	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	39
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,62	4,83	12,03	102,78	88
	рыба, запеченная в сметанном соусе	120	21,24	14,09	5,01	232,84	232
	рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	415
	компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	15,7	94	