



Утверждаю

Директор школы

Л.В.Щебет

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛОГРУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

**Характеристика питающихся: без особенностей**

## Меню для учащихся 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                          | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 60          | 13.9        | 17.7        | 0            | 215           |
| 54-25.1к    | Каша жидкая молочная рисовая             | 250         | 6.6         | 6.8         | 35.8         | 230.7         |
| 54-21гн     | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>610</b>  | <b>32.8</b> | <b>28.8</b> | <b>97.5</b>  | <b>780.5</b>  |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной                 | 100         | 1.3         | 4.5         | 7.6          | 76.1          |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250         | 5.9         | 7.1         | 12.7         | 138           |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 200         | 4.1         | 7.1         | 26.4         | 185.8         |
| 54-4м       | Котлета из говядины                      | 110         | 20.1        | 19.1        | 18.1         | 324.8         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>960</b>  | <b>39.5</b> | <b>38.6</b> | <b>133.8</b> | <b>1040.1</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1570</b> | <b>72.3</b> | <b>67.4</b> | <b>231.3</b> | <b>1820.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-27к      | Каша жидкая молочная манная              | 200         | 5.3         | 5.7         | 25.3         | 174.2         |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>24.7</b> | <b>21.3</b> | <b>80.9</b>  | <b>614.6</b>  |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты            | 100         | 2.5         | 10.1        | 10.4         | 143           |
| 54-25с      | Суп гороховый                            | 200         | 6.5         | 2.8         | 14.9         | 110.9         |
| 54-1г       | Макароны отварные                        | 200         | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4         |
| 54-16м      | Тефтели из говядины с рисом              | 100         | 14.5        | 14.6        | 8.1          | 221.9         |
| 54-21хн     | Кисель из брусники                       | 200         | 0.1         | 0.1         | 14.8         | 60.7          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>900</b>  | <b>38.3</b> | <b>35</b>   | <b>141.1</b> | <b>1033.3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1450</b> | <b>63</b>   | <b>56.3</b> | <b>222</b>   | <b>1647.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 40          | 9.3         | 11.8        | 0            | 143.3         |
| 54-21к      | Каша вязкая молочная ячневая             | 200         | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249           |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
| Пром.       | Яблоко                                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>640</b>  | <b>28.4</b> | <b>25.2</b> | <b>104.3</b> | <b>757.1</b>  |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-11з      | Салат из моркови и яблок                 | 100         | 0.9         | 10.2        | 7.1          | 123.8         |
| 54-27с      | Суп с рыбными консервами (сайра)         | 200         | 5.9         | 6.8         | 12.5         | 134.6         |

|         |                                                       |             |             |             |              |               |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-28м  | Жаркое по-домашнему из курицы                         | 250         | 31          | 7.8         | 22           | 282           |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном                             | 200         | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>850</b>  | <b>45.6</b> | <b>25.8</b> | <b>101.8</b> | <b>821.5</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1490</b> | <b>74</b>   | <b>51</b>   | <b>206.1</b> | <b>1578.6</b> |
|         | <b>Неделя 1 Четверг</b>                               |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-22к  | Каша жидкая молочная овсяная                          | 220         | 7.5         | 8.2         | 27.1         | 211.9         |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                               | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>570</b>  | <b>26.9</b> | <b>23.9</b> | <b>82.9</b>  | <b>653.4</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                           |             |             |             |              |               |
| 54-14з  | Салат из свеклы с курагой и изюмом                    | 100         | 1.8         | 5.4         | 16.6         | 122.3         |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной                      | 250         | 5.8         | 7           | 7.1          | 115.3         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                                     | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-9р   | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)           | 100         | 19          | 22          | 5.5          | 295.6         |
| 54-22хн | Кисель из вишни                                       | 200         | 0.2         | 0           | 12.9         | 52.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>900</b>  | <b>37.5</b> | <b>40.5</b> | <b>111.1</b> | <b>959.9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1470</b> | <b>64.4</b> | <b>64.4</b> | <b>194</b>   | <b>1613.3</b> |
|         | <b>Неделя 1 Пятница</b>                               |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-23к  | Каша жидкая молочная пшеничная                        | 200         | 6.9         | 5.8         | 32.1         | 208.3         |
| 54-21гн | Какао с молоком                                       | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>550</b>  | <b>30.8</b> | <b>24.9</b> | <b>93.8</b>  | <b>722.3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                           |             |             |             |              |               |
| 54-6з   | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100         | 2.3         | 11          | 3.6          | 122.5         |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 250         | 6           | 2.7         | 19.4         | 126.1         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         |
| 54-3м   | Голубцы ленивые                                       | 100         | 8.4         | 7.7         | 6.4          | 128.3         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>900</b>  | <b>33</b>   | <b>28.5</b> | <b>134.3</b> | <b>926</b>    |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1450</b> | <b>63.8</b> | <b>53.4</b> | <b>228.1</b> | <b>1648.3</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                           |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-27к  | Каша жидкая молочная манная                           | 200         | 5.3         | 5.7         | 25.3         | 174.2         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком                            | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>550</b>  | <b>28.4</b> | <b>24.2</b> | <b>85.7</b>  | <b>673.8</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                           |             |             |             |              |               |

|          |                                          |             |             |             |              |               |
|----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 1.6         | 10.1        | 9.6          | 135.9         |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250         | 5.9         | 7.1         | 12.7         | 138           |
| 54-11г   | Картофельное пюре                        | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом              | 100         | 14.5        | 14.6        | 8.1          | 221.9         |
| 54-23хн  | Кисель из смородины                      | 200         | 0.2         | 0.1         | 12.2         | 50.6          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>900</b>  | <b>32.9</b> | <b>38</b>   | <b>111.6</b> | <b>920.2</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1450</b> | <b>61.3</b> | <b>62.2</b> | <b>197.3</b> | <b>1594</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 60          | 13.9        | 17.7        | 0            | 215           |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая             | 200         | 5.3         | 5.4         | 28.7         | 184.5         |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                            | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>560</b>  | <b>26.9</b> | <b>23.9</b> | <b>83.1</b>  | <b>655.3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-13з   | Салат из свеклы отварной                 | 120         | 1.6         | 5.4         | 9.1          | 91.3          |
| 54-25с   | Суп гороховый                            | 255         | 8.3         | 3.6         | 19           | 141.4         |
| 54-22м   | Рагу из курицы                           | 280         | 29.3        | 9.9         | 24.5         | 304.3         |
| 54-34хн  | Компот из яблок с лимоном                | 200         | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>955</b>  | <b>47</b>   | <b>19.9</b> | <b>112.8</b> | <b>818.1</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1515</b> | <b>73.9</b> | <b>43.8</b> | <b>195.9</b> | <b>1473.4</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-21к   | Каша вязкая молочная ячневая             | 200         | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249           |
| 54-21гн  | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>31.1</b> | <b>28.4</b> | <b>95.8</b>  | <b>763</b>    |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-11з   | Салат из моркови и яблок                 | 100         | 0.9         | 10.2        | 7.1          | 123.8         |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами (сайра)         | 200         | 5.9         | 6.8         | 12.5         | 134.6         |
| 54-12м   | Плов с курицей                           | 250         | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3         |
| 54-21хн  | Кисель из брусники                       | 200         | 0.1         | 0.1         | 14.8         | 60.7          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>850</b>  | <b>48.5</b> | <b>28</b>   | <b>125.1</b> | <b>946.8</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1400</b> | <b>79.6</b> | <b>56.4</b> | <b>220.9</b> | <b>1709.8</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-22к   | Каша жидкая молочная овсяная             | 220         | 7.5         | 8.2         | 27.1         | 211.9         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>570</b>  | <b>30.6</b> | <b>26.7</b> | <b>87.5</b>  | <b>711.5</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |

|         |                                             |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-14з  | Салат из свеклы с курагой и изюмом          | 130         | 2.3         | 7           | 21.6         | 159           |
| 54-1с   | Шн из свежей капусты со сметаной            | 200         | 4.7         | 5.6         | 5.7          | 92.2          |
| 54-11г  | Картофельное пюре                           | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-9р   | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100         | 19          | 22          | 5.5          | 295.6         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>880</b>  | <b>37.2</b> | <b>40.7</b> | <b>121.6</b> | <b>1001.6</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1450</b> | <b>67.8</b> | <b>67.4</b> | <b>209.1</b> | <b>1713.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                     |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                | 50          | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2         |
| 54-23к  | Каша жидкая молочная пшеничная              | 200         | 6.9         | 5.8         | 32.1         | 208.3         |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                     | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>550</b>  | <b>26.3</b> | <b>21.5</b> | <b>87.9</b>  | <b>649.8</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-7з   | Салат из белокочанной капусты               | 100         | 2.5         | 10.1        | 10.4         | 143           |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200         | 4.8         | 2.2         | 15.5         | 100.9         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180         | 9.9         | 7.6         | 43.1         | 280.4         |
| 54-3м   | Голубцы ленивые                             | 100         | 8.4         | 7.7         | 6.4          | 128.3         |
| 54-22хн | Кисель из вишни                             | 200         | 0.2         | 0           | 12.9         | 52.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 100         | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>880</b>  | <b>33.4</b> | <b>28.4</b> | <b>137.5</b> | <b>939.9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1430</b> | <b>59.7</b> | <b>49.9</b> | <b>225.4</b> | <b>1589.7</b> |