

Приложение 1
к приказу Ямникской средней школы № 108 от 02.09.2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ямникской средней школы

_____ В.В. Шленчак

Приказ № 108 от 02.09.2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для двухразового питания обучающихся
Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Ямникская средняя школа»**

На 2024-2025 учебный год

**Меню для двухразового питания
с 7 до 11 лет ; с 12 и старше**

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 1											
Каша манная мол	210	250	4.52	5.15	4.07	4.98	45.46	51.22	197.00	224.00	168
Хлеб пшеничный	50	70	3.90	4.41	0.00	0.00	10.30	20.41	94.60	148.12	
Масло сливочное	20	40	14.99	16.86	18.10	26.13	8.75	10.46	205.00	350.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	480	560	23.61	26.62	22.17	31.11	78.51	96.09	524.60	750.12	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 1											
Суп гороховый с гречками	200	250	4.39	5.49	4.22	5.28	33.06	31.33	197.80	268.74	206
Гуляш из отварного мяса	100/80	100/80	10.91	20.91	12.52	15.52	17.55	37.55	203.00	203.00	591
Рис отварной	150	180	4.79	5.74	4.26	5.01	45.83	51.99	197.02	224.42	679
Салат морковный	60	100	1.00	1.66	2.51	4.18	4.91	8.19	46.26	77.10	34
Компот из сухофруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	12,30	12,30	94.20	94.20	868
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	740	880	21.88	28.10	25.93	31.86	104.71	119.15	778.80	903.84	
Итого за день	1220	1440	45.49	54.72	48.10	62.97	183.22	215.24	1333.40	1673.96	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 2											
Каша гречневая молочная	210	250	4.94	10.56	7.48	11.12	47.78	54.87	307.29	392.87	679
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	20	20	13.99	13.99	16.10	16.10	8.75	8.75	155.00	155.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	500	540	23.23	28.85	23.58	27.22	90.94	98.03	594.80	703.99	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 2											
Щи с мясом и со сметаной	200	250	11.40	11.75	9.91	4.89	50.79	58.49	267.75	284.75	187
Тефтели мясные	80/80	100/80	8.87	11.78	9.83	12.91	11.71	14.9	171.00	223.00	286
Макароны отварные	150	180	5.52	6.62	4.52	5.42	26.45	31.73	168.45	202.14	688
Салат свекольный	60	100	0.68	1.13	3.71	6.19	2.83	4.72	47.46	79.10	14
Компот из сухоф	200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	24.76	24.76	94.20	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	800	940	30.51	35.32	27.97	29.41	136.54	154.60	813.46	947.79	
Итого за день	1300	1480	53.70	64.17	51.55	56.66	227.48	252.63	1408.26	1651.78	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 3											
Омлет	200/5	200/5	14.27	14.27	22.16	28.32	42.65	42.65	267.93	345.90	438
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	20	20	13.99	13.99	16.10	16.10	8.75	8.75	155.00	155.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	495	495	32.56	32.56	38.28	38.28	87.31	87.31	579.05	579.05	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 3											
Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	1.57	2.61	35.88	59.80	17
Борщ с мясом куры со сметаной	200	250	7.45	7.81	17.93	18.91	63.02	66.53	182.00	202.50	170
Рыба припущенная	100	100	16.90	16.90	0.65	0.65	0.31	0.31	175.00	175.00	245
Картофельное пюре	180	200	3.67	4.08	5.76	6.40	24.53	27.26	164.70	183.00	694
Компот из сухофруктов	200	200	0.14	0.14	0.04	0.04	27.50	27.50	140.80	140.80	869
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	790	900	32.68	33.79	28.09	31.11	136.93	144.21	762.98	825.70	
Итого за день	1285	1395	65.24	66.35	66.37	69.39	224.24	231.52	1342.03	1404.75	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 4											
Молочный суп с лапшой	200	250	12.75	15.19	10.21	15.00	28.25	32.81	247.60	284.50	93
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	500	550	33.04	35.48	29.31	34.10	91.41	95.97	568.72	605.62	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 4											
Салат из свежих помидор	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	1.57	2.61	35.88	59.80	17
Суп полевой	200	250	6.89	8.61	6.72	8.40	11.47	14.34	133.80	167.25	209
Котлета мясная	100	100	15.55	15.55	11.55	11.55	15.70	15.70	260.75	278.75	608
Греча отварная	150	180	7.46	8.95	5.61	6.73	66.84	56.00	230.45	276.53	679
Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	32.60	32.60	132.60	132.60	874
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	760	880	34.46	38.01	26.99	31.79	140.34	133.41	819.68	941.13	
Итого за день	1260	1430	67.50	73.49	56.30	65.89	231.75	229.38	1378.40	1536.75	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 5											
Каша геркулесовая молочная	200	250	13.66	15.82	9.90	13.95	40.62	44.30	266.44	270.55	67 (д.с)
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	500	550	33.95	36.11	29.00	33.05	103.78	107.46	577.56	595.62	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 1 День 5											
Салат морковный	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	11.57	18.61	65.88	79.80	17
Суп крестьянский с мясом и со сметан	200	250	4.79	5.99	6.03	7.54	12.42	15.53	190.62	228.28	201
Ленивые голубцы со сметаной	180/40	240/60	14.80	18.60	16.20	22.20	53.10	57.90	382.00	398.00	119
Компот из сухофрук	200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	24.76	24.76	94.20	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	720	810	24.16	29.49	25.30	34.85	121.85	136.80	797.30	962.88	
Итого за день	1260	1430	58.10	65.60	54.30	67.90	225.63	244.26	1374.86	1558.50	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 1											
Каша пшениная молоч	200	250	12.80	13.65	10.84	14.72	39.02	49.16	284.94	363.15	679
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	510	510	29.09	29.09	20.37	20.37	99.01	99.01	623.00	623.00	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 1											
Салат морковный	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	11.57	32.61	65.88	79.80	17
Рассольник с мясом куры	200	250	1.68	2.10	4.09	6.21	13.27	16.59	196.60	270.75	197
Биточки мясные	80	100	17.43	18.66	17.35	18.87	10.33	30.00	196.00	234.66	690
Макароны отварные	150	180	5.52	6.62	4.52	5.42	26.45	31.73	168.45	202.14	688
Компот из сухофрук	200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	24.76	24.76	94.20	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	815	935	30.76	32.46	29.31	34.22	120.19	150.71	826.50	971.97	
Итого за день	1323	1445	59.84	61.55	49.68	54.59	219.20	249.79	1449.50	1594.97	

Неделя 2 День 2	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Каша рисовая молочная	210	250	13.09	14.75	14.07	14.98	36.98	50.96	277.00	355.55	168
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	510	550	29.48	31.14	33.17	34.08	90.03	104.02	588.12	666.67	

Обед Неделя 2 День 2	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Салат из свежих помидор	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	11.57	32.61	65.88	79.80	17
Суп с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5.83	7.29	4.56	5.70	13.59	16.99	118.80	124.50	209
Рагу из овощей с мясом	180	200	19.72	19.72	17.89	17.89	4.76	4.76	208.20	238.20	591
Компот из сухофр	200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	24.76	24.76	94.20	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	710	825	26.95	28.66	30.16	33.22	100.49	131.01	826.50	971.97	
Итого за день	1220	2595	36.04	47.75	50.53	53.59	191.00	221.52	1449.50	1594.97	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 3											
Омлет	200/5	200/5	14.27	14.27	22.16	28.32	42.65	42.65	267.93	267.93	438
Чай с сахаром	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,20	145,20	959
Хлеб пшеничный	70	70	4. 10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Итого за завтрак	505	505	23.98	23.98	35.18	35.18	97.19	97.19	696.25	696.25	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 3											
Салат из свежей капусты	60	100	0.85	1.41	3.05	5.08	5.19	8.65	51.54	85.90	42
Суп картофельный с макаронными изд	200	250	2.15	2.69	2.27	2.84	13.71	17.14	183.80	194.45	208
Печень по-строгановски в смет соусе	90	100	28.88	55.35	20.16	23.80	11 23	14.20	302.55	322.62	690 462
Греча отварная	150	180	7.46	8.95	5.61	6.73	66.84	56.00	230.45	276.53	679
Компот из сухофрук	200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	24.76	24.76	94.20	94.20	868
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	760	925	27.89	31.95	28.28	33.52	121.13	136.85	820.59	950.34	
Итого за день	1265	1430	51.87	55.93	63.46	68.70	218.32	234.04	1750.88	1646.59	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 4											
Каша молочная «Дружба» с изюмом	200	250	14.44	15.65	14.11	15.08	61.30	88.98	307.00	377.98	177
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	500	550	20.83	22.04	23.21	24.18	105.85	133.54	618.12	689.10	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 4											
Салат из кр свеклы	60	100	0.52	0.86	3.07	5.11	11.57	22.61	65.88	79.80	17
Суп овощной с мясом куры и зел гор	200	250	10.68	12.10	15.98	17.48	48.35	51.69	198.37	272.96	202
Котлета рыбная	80	100	10.64	13.30	3.76	4.70	7.67	9.59	187.00	203.75	255
Пюре картофельное	150	200	3.67	4.08	5.76	6.40	24.53	27.26	194.70	233.00	694
Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	32.60	32.60	132.00	132.00	874
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	740	900	26.75	30.58	28.57	33.69	117.18	136.21	804.75	948.31	
Итого за день	1240	1450	47.58	52.62	51.78	57.87	223.03	269.75	1422.87	1637.41	

Завтрак	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 5											
Макаронны запеченные с сыром со сметаной	200/10	200/10	12.70	12.70	11.27	11.27	45.96	45.96	311.88	311.88	421
Хлеб пшеничный	70	70	4.10	4.10	0.00	0.00	20.41	20.41	128.12	128.12	
Масло сливочное	30	30	15.99	15.99	19.10	19.10	28.75	28.75	165.00	165.00	41
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0.00	0.00	14.00	14.00	28.00	28.00	943
Итого за завтрак	500	550	19.19	22.95	19.94	23.82	83.57	93.72	596.05	674.27	

Обед	Масса порций		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая цен.		№ тех-карты
	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 12 лет и старше	
Неделя 2 День 5											
Свекольник с мясом куры и со сметаной	250	250	12.92	14.30	16.33	17.47	31.98	36.54	219.99	261.43	27
Жаркое по домашнему	200	200	3.67	4.08	5.76	6.40	24.53	27.26	194.70	233.00	436
Салат из соленых огурцов с луком	60	100	10.78	11.33	6.48	7.77	34.52	41.42	213.53	256.23	17
Компот из сухофрукт	200	200	0.14	0.14	0.04	0.04	27.50	27.50	140.80	140.80	869
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4.00	4.00	0.00	0.00	20.00	20.00	64.60	64.60	
Итого за обед	760	800	26.71	30.02	28.61	31.68	118.83	133.02	833.62	956.06	
Итого за день	1250	1430	45.90	52.97	48.55	55.50	202.40	226.74	1429.67	1630.33	