



Утверждено:  
Директор МАОУ «Андреевская СОШ»  
/Волобуев С.И./

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
(11-18 ЛЕТ)  
В МАОУ «Андреевская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год**

Примечание № 2  
к меню от 09.09.2024  
№ 0-159.2.

Организация: МАОУ "Андреевская СОШ"

Название меню: 5-11 кл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

№ рецепт	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ
						ая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>40,4</b>	<b>20,8</b>	<b>124,2</b>	<b>846,3</b>
	Итого за день	870	40,4	20,8	124,2	846,3

	Вторник, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>42,5</b>	<b>42</b>	<b>110</b>	<b>986,7</b>
	Итого за день	860	42,5	42	110	986,7

	Среда, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>46,9</b>	<b>18,2</b>	<b>96,7</b>	<b>740,1</b>
	Итого за день	800	46,9	18,2	96,7	740,1

	Четверг, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>38,2</b>	<b>28,9</b>	<b>135,3</b>	<b>955,8</b>
	Итого за день	930	38,2	28,9	135,3	955,8

	Пятница, 1 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>48,4</b>	<b>19,9</b>	<b>156,4</b>	<b>998,5</b>
	Итого за день	930	48,4	19,9	156,4	998,5

	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,4	15,6	234,3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37,5</b>	<b>29,5</b>	<b>106,5</b>	<b>841,5</b>
	Итого за день	860	37,5	29,5	106,5	841,5

	Вторник, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,6</b>	<b>26</b>	<b>122,3</b>	<b>850</b>
	Итого за день	810	31,6	26	122,3	850

	Среда, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					



54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14,9	16,1	6,6	230,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>47,2</b>	<b>26,6</b>	<b>122,4</b>	<b>918,9</b>
	Итого за день	960	47,2	26,6	122,4	918,9

	Четверг, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,6</b>	<b>22,5</b>	<b>139,3</b>	<b>911,2</b>
	Итого за день	880	37,6	22,5	139,3	911,2

	Пятница, 2 неделя					
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48,5</b>	<b>35,6</b>	<b>135,7</b>	<b>1056,5</b>
	Итого за день	880	48,5	35,6	135,7	1056,5