

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»



Горбунова В.И.

Приказ № 355-О от 31.08.2021

**Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся  
от 11 лет и старше**

**д. Согом  
2021**

### Понедельник ( 1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	макаронные изделия отварные с сыром	200		275	12,1	10,1	34
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	452,5	14,88	10,64	77,06
	Обед						
1	салат картофельный с кукурузой и морковью	100		162	3,1	6,9	21,9
2	суп крестьянский с крупой	250		112,5	2,13	5,1	14,55
3	котлета из говядины с соусом	100 (80\20)		248,64	14,77	15,29	13
4	каша рисовая рассыпчатая	200		292	4,93	8,13	45,75
5	компот из изюма	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	1037,1	29,79	35,9	150,82
	Итого:		168	1489,6	44,67	46,54	227,88

### Вторник ( 1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	каша манная молочная	200		215,4	6,2	14,86	30,86
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3
5	фрукт (яблоко)	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого:		67	445,7	12,94	19,46	73,72
	Обед						
1	салат из капусты с морковью	100		136	1,6	10,1	9,6
2	рассольник ленинградский	250		121,25	2,05	5,25	16,25
3	тефтели рыбные	100		121	8,7	5,3	9,6
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	компот из св. плодов или ягод	200		96	0,5	0,2	23,1
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	799,25	21,61	30,13	115,87
	Итого:		168	1245	34,55	49,59	189,59



### Среда ( 1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдов, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	суп молочный с крупой ( кр. Гречн)	250		164,5	6,025	6,45	20,65
2	какао с молоком	200		144	3,6	3,3	25
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (апельсин)	100		44	0,9	0,1	9
	Итого:		67	423	12,805	10,09	72,41
Обед							
1	салат картофельный с зеленым горошком и солеными огурцами	100		99	1,8	6,2	8,9
2	суп с мак. изделиями и картофелем	250		141,65	2,3	7,25	16,59
3	тефтели из говядины с рисом	100		221	9,5	15,3	11,4
4	капуста тушеная	200		126	7,4	7,2	7,8
5	чай сахаром	200		60	0,1		15
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	788,65	25,66	36,43	95,21
	Итого:		168	1211,7	38,465	46,52	167,62

### Четверг ( 1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдов, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша ячневая молочная	200		271,2	6,4	11,4	35,76
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	448,7	9,18	11,94	78,82
Обед							
1	салат из свеклы с зеленым горошком	100		93	1,7	6,3	7,3
2	щи из св. капусты со сметаной	250\10		103,4	2	6,98	8,1
3	жаркое по-домашнему	220		379	26	23,5	16,6
4	компот из апельсинов с яблоками	200		93	0,5	0,2	22,2
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	809,4	34,76	37,46	89,72
	Итого:		168	1258,1	43,94	49,4	168,54

### Пятница ( 1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	омлет натуральный	130		212	11,2	17,4	3
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (мандарин)	100		38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		67	380,5	14,38	17,84	43,26
Обед							
1	салат из св. помидоров	100		110	1	10,2	3,5
2	суп картофельный с клецками	250		63,25	1,2	2,6	8,78
3	гуляш из говядины	50\50		212,14	14,7	15,71	3
4	каша гречневая рассыпчатая	200		337,4	11,4	10,46	49,44
5	компот из кураги	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	944,79	33,16	39,45	120,34
	Итого:		168	1325,3	47,54	57,29	163,6

### Понедельник ( 2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша геркулесовая молочная	200		287,4	8,56	14,12	31,52
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3
5	фрукт (банан)	100		96	1,5	0,5	21
	Итого:		67	566,7	16,4	18,82	85,58
Обед							
1	салат из св. огурцов и помидоров	100		64	0,9	5,1	3,6
2	суп карт. с бобовыми ( 1-й вариант)	250		108	2,3	4,25	16,19
3	печень говяжья по-строгановски	110		213	18	13,8	4,3
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	компот из кураги	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	791	30,26	32,43	101,51
	Итого:		168	1357,7	46,66	51,25	187,09



### Вторник ( 2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдо, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100\25		256,5	7,43	7,73	39,13
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (мандарин)	100		38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		67	425	10,61	8,17	79,39
Обед							
1	салат картофельный с кукурузой и морковью	100		162	3,1	6,9	21,9
2	свекольник	250		97	2,18	4,45	12,03
3	рыба тушеная в томате с овощами	140		143	13,3	7,2	6,3
4	макароны отварные	200		193,2	7,55	0,09	38,72
5	напиток из шиповника	200		97	0,7	0,3	22,8
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	833,2	31,39	19,42	137,27
	Итого:		168	1258,2	42	27,59	216,66

### Среда ( 2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдо, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша пшеничная молочная	200		283,6	7,8	9,46	35,8
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	461,1	10,58	10	78,86
Обед							
1	винегрет	100		130	1,3	10,8	6,8
2	суп крестьянский с крупой	250		112,5	2,13	5,1	14,55
3	плов из отв. говядины	250		440	18,9	18,6	49,2
4	кисель	200		122	1,4		29
5	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	945,5	28,29	34,98	135,07
	Итого:		168	1406,6	38,87	44,98	213,93

### Четверг ( 2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдо, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав			
					Ккал	Б	Ж	У
Завтрак								
1	суп молочный с маком изделиями	250		182,5	7,13	6,58	23,73	
2	какао с молоком	200		144	3,6	3,3	25	
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76	
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3	
5	фрукт (яблоко)	100		47	0,4	0,4	9,8	
	Итого:		67	496,8	17,37	14,48	76,59	
Обед								
1	салат из св. огурцов	100		102	0,7	10,1	2	
2	борщ из св. капусты	250		95	1,83	5	10,65	
3	фрикадельки из говядины с соусом	100		180	11	11,7	7,8	
4	каша гречневая рассыпчатая	200		337,4	11,4	10,46	49,44	
5	компот из кураги	200		81	0,3		20,1	
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52	
	Итого:		101	936,4	29,79	37,74	125,51	
	Итого:		168	1433,2	47,16	52,22	202,1	

### Пятница ( 2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюдо, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша кукурузная молочная	200		240	6,2	14,86	37
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (апельсин)	100		44	0,9	0,1	9
	Итого:		67	414,5	9,48	15,2	78,76
Обед							
1	салат из свеклы с чесноком	100		131	1,5	10,1	8,5
2	суп с маком, изделиями и картофелем	250		141,65	2,3	7,25	16,59
3	тефтели из говядины в молочном соусе	100		170	10,3	10,7	8
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	чай сахаром	200		60	0,1		15
6	Хлеб пшеничный	60		141	4,56	0,48	35,52
	Итого:		101	827,65	22,96	37,33	105,41
	Итого:		168	1242,2	32,44	52,53	184,17