

Утверждено:  
Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза  
А.Г.Котова» Ковылкинского муниципального района Республики  
Мордовия



И. А. Заугольников

« 01 » марта 2025 г

**Десятидневное меню**  
питания обучающихся МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

Возраст с 12 до 18 лет (с 01.03.2025 по 31.05.2025г)

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

1

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептур ы	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6к-20	Каша вязкая молочная пшённая	200	19,96	499	40,4	11,6	121,5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	13,98	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	60	5,1	76,9	2,5	0	15
	фрукты	пром	Банан	100	31,14	176,9	1,5	0	9,4
		<i>итого</i>			560	70,18	879,2	44,6	11,6
Обед	закуска	54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	17,58	298,5	2,6	10,4	21,8
	1 блюдо	54-1с-20	Щи из свежей капусты	250	19,87	398,5	20,9	50,1	65,9
	2 блюдо	54-1г-20	Макароны отварные	230	14,63	376,5	5,3	8,5	42,8
	гарнир	54-3р-20	Рыба тушёная с овощами	150	23,84	483,2	14	10,8	64,2
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	5,04	101,1	0,5	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	183	2,1	0,6	16,2
		<i>итого</i>			1060	86,74	1840,8	45,4	80,4
<b>Итого за день:</b>				1620	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп 12-18 лет

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	54-1з-20	Рис отварной	180	9,79	343,3	4,8	5,2	28,6	
		54-16м-20	Курица тушёная с овощами	150	16,01	390	5	18	4	
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4	
		пром	Хлеб пшеничный	30	5,1	70	2	0	10	
	фрукты	пром	Яблоко	100	20,48	178	0,2	0,4	9,8	
			54-1з-20	Бутерброд с сыром	45	12,32	167	4	4	0
		<i>итого</i>		705	70,18	1274,7	16,2	27,6	58,8	
Обед	закуска	54-10з-20	Салат из капусты с овощами	100	16,05	379,6	22,7	4	1,7	
		54-3с-20	Рассольник Ленинградский	250	23,84	401,6	6,8	7,8	27	
	1 блюдо	54-9м-20	Жаркое по-домашнему							
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси свежих ягод	200	10,6	127,5	0,5	0,2	5,8	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	58	3,3	0,6	16,7	
		<i>итого</i>		880	86,74	1445,3	73,8	64,4	324,2	
<b>Итого за день:</b>				1585	156,92	2720	90	92	383	

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп 12-18 лет

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к-20	Каша жидкая молочная гречневая	200	19,46	465,9	8,1	6,7	6,7
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Банан	100	24,56	115	1,8	0	20
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
		<i>итого</i>			570	70,18	1177,3	10,1	22,7
Обед	закуска	54-2з-20	Огурец в нарезке	100	15,48	23,5	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-1с-20	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,01	498,9	26,5	10	23,1
	2 блюдо	54-11г-20	Капуста тушёная	180	15,78	555,8	3,1	26,4	11,4
	гарнир	54-11м-20	Котлета куриная	150	24,56	328	46,3	32,1	285
	напиток	54-23хн-20	Кисель из смородины	200	8,13	51,5	0,2	0,1	12,2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,3	0,6	16,7
		<i>итого</i>			910	86,74	1542,7	79,9	69,3
<b>Итого за день:</b>				1480	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6т-20	Сырники	200	32,41	576	14,2	8	72,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	фрукты	пром	Мандарин	100	21,11	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Печенье	50	10,18	221	2	6	13
	<i>итого</i>			550	70,18	948,4	16,5	14,1	97,6
Обед	закуска	54-13з-20	Помидор свежий	100	10,25	45,7	0,8	2	4,6
	1 блюдо	54-6с-20	Суп картофельный с клёцками	200	22,58	578,9	18,6	13,7	14,2
	2 блюдо	54-1г-20	Макароны отварные	120	9,31	353	5,3	13	32,8
	гарнир	54-1м-20	Бефстроганов	150	25,33	622	44,6	48,4	197
	напиток	пром	Сок яблочный	180	13,49	87	1	0,2	20,2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,2	0,6	16,6
		<i>итого</i>			830	86,74	1771,6	73,5	77,9
<b>Итого за день:</b>				1380	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-20	Макароны отварные с сыром	200	18,5	252,8	22,5	4,6	72,4
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	27,78	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	12,32	295	0	8	0
	<i>итого</i>			570	70,18	1027,2	22,9	21	88,6
Обед	закуска	54-18з-20	Помидор свежий	100		47	27,9	3,3	7,4
					10,05				
	1 блюдо	54-12с-20	Суп рыбный	200		484,5	16,9	25,1	22,5
					22,11				
	2 блюдо	54-10м-20	Картофельное пюре	150		427,3	10,1	22,5	16
					10,39				
	гарнир	54-1хн-20	Курица тушёная с овощами	150		568	9	19,5	212
					28,63				
	напиток	пром	Компот из смеси сухофруктов	180		81	0	0	19,8
				9,78					
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80		85	3,2	0,6	16,7
					5,78				
	<i>итого</i>			860	86,74	1692,8	67,1	71	294,4
<b>Итого за день:</b>				1430	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп 12-18 лет

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-19к-20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,25	253	8,5	17,7	53,6
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	23,77	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
	<i>итого</i>			570	70,18	1027,4	8,9	34,1	69,8
Обед	закуска	54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	20,59	298,5	15,6	10,4	13,8
	1 блюдо	54-8с-20	Суп картофельный с горохом	200	17,1	421,4	10,6	8,7	75,3
	2 блюдо	54-1з-20	Рис отварной	150	10,37	307,7	11,8	5,2	33,6
	гарнир	54-23о-20	Гуляш из курицы	150	27,77	499	39,9	33	154
	напиток	пром	Компот из смеси сухофруктов	180	5,13	81	0	0	19,8
хлеб бел.									
хлеб черн.	пром		Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,2	0,6	16,7
	<i>итого</i>			860	86,74	1692,6	81,1	57,9	313,2
<b>Итого за день:</b>				1430	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-20	Омлет натуральный	150	22,89	483,7	26,5	12,3	19,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Мандарин	100	23,39	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Бутерброд с сыром	45	12,32	315,5	0,5	2	10,9
	<i>итого</i>			525	70,18	1125,6	27,3	22,4	42,5
Обед	закуска	54-11з-20	Салат из белокочанной капусты	100	9,67	143,8	0,5	9,3	52,3
	1 блюдо	54-1с-20	Борщ со сметаной	200	24,3	396,8	35,3	17,1	5,7
	2 блюдо	54-10г-20	Макароны отварные	150	12,55	476	11,4	4,8	30,7
	гарнир	54-2м-20	Курица тушёная с морковью	150	28,69	399	14	38	232
	напиток	54-1хн-20	Кисель из смородины	180	5,75	81	0,2	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	97,8	1,3	0,4	0
	<i>итого</i>			860	86,74	1594,4	62,7	69,6	340,5
<b>Итого за день:</b>				1385	156,92	2720	90	92	383



Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-20	Плов из курицы	200	20,51	483,2	26,5	12,3	19,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
		54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Банан	100	25,18	115	1,8	0	20
		пром	Печенье	50	12,91	95,5	0,5	0	12,4
	<i>итого</i>			580	70,18	995,1	29	20,3	58,7
Обед	закуска	54-11з-20	Салат из зеленого горошка	100	19,96	174,3	0,5	3,1	52,3
		54-1с-20	Щи из свежей капусты	200	18,14	367,2	22,4	47,4	189,8
	2 блюдо	54-10г-20	Гречка отварная	150	9,67	376	4,5	7,8	27,5
		54-2м-20	Котлета рыбная	150	28,06	528,6	31,8	13	15,1
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	180	5,13	181	0,5	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	97,8	1,3	0,4	19,8
	<i>итого</i>			860	86,74	1724,9	61	71,7	324,3
<b>Итого за день:</b>				1440	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к-20	Каша вязкая рисовая	200	17,16	383,4	21,1	10,8	38,5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	275	0	8	0
	фрукты	пром	Мандарин	100	28,23	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Вафля	50	13,21	253,7	3,5	4,4	0
		<i>итого</i>			580	70,18	1063,5	24,9	23,3
Обед	закуска	54-2з-20	Огурец в нарезке	100	14,87	18,5	0,5	0,1	49,5
	1 блюдо	54-5с-20	Суп из овощей с фрикадельками	200	19,87	561,7	43,3	39,6	13,9
	2 блюдо	54-2м-20	Картофель тушёный с курицей	250	30,52	729	19,4	28,6	216,6
	гарнир								
	напиток	пром	Сок персиковый	200	15,7	149,4	0,6	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	197,9	1,3	0,4	19,8
		<i>итого</i>			830	86,74	1656,5	65,1	68,7
<b>Итого за день:</b>				1410	156,92	2720	90	92	383

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

12-18 лет

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-20	Макароны отварные с сыром	200	19,06	452,8	22,5	14,6	212,4
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	275	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	24,96	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
	<i>итого</i>			570	70,18	1327,2	22,9	31	228,6
Обед	закуска	54-13з-20	Помидор свежий	100	13,2	45,7	0,5	0,1	49,5
	1 блюдо	54-10с-20	Суп крестьянский с крупой	200	15,32	419,3	8,6	4,3	13,9
	2 блюдо	54-9г-20	Рагу из овощей	150	12,11	367,9	7,3	15,6	25,2
	гарнир	54-6м-20	Биточки из курицы	150	28,55	342	48,8	40,6	13
	напиток	54-25хн-20	Кисель из клюквы	200	11,78	20	0,6	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	197,9	1,3	0,4	19,8
		<i>итого</i>			880	86,74	1392,8	67,1	61
<b>Итого за день:</b>				1450	156,92	2720	90	92	383