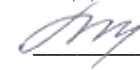


**Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Дьяконовская средняя  
школа им. Н.И. Дешина»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Дьяконовская СШ  
им. Н.И. Дешина»



Т.А. Марусина

«29» августа 2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ  
(двухнедельное) МЕНЮ  
НА 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**



|      |            |     |  |     |      |        |       |       |       |
|------|------------|-----|--|-----|------|--------|-------|-------|-------|
| Обед | закуска    | 1   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60  | 12р. | 56,4   | 0,87  | 3,6   | 5,04  |
|      | 1 блюдо    | 144 | Суп гороховый на м/б                     | 200 | 19р. | 131    | 9,05  | 5,26  | 11,68 |
|      | 2 блюдо    | 411 | Кнели куриные                            | 100 | 24р. | 253,15 | 17,16 | 17,38 | 7,37  |
|      | гарнир     | 202 | Каша гречневая рассыпчатая               | 150 | 16р. | 253    | 8,55  | 7,8   | 37    |
|      | напиток    | 495 | Компот из смеси сухофруктов              | 200 | 10р. | 84     | 0,6   | 0,0   | 20,1  |
|      | хлеб бел.  | 111 | Батон нарезной                           | 20  | 7р.  | 52,4   | 1,5   | 0,58  | 10,28 |
|      | хлеб черн. | 110 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30  | 7р.  | 54,3   | 1,98  | 0,36  | 10,2  |

### ДЕНЬ 3

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                           | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 217    | Каша рисовая вязкая             | 180      | 38р.     | 208,43       | 2,7   | 3,6   | 28,3     |
|            | гор.напиток | 462    | Какао с молоком                 | 200      | 13р.70к. | 94           | 3,3   | 2,9   | 13,8     |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной                  | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58  | 10,28    |
|            | кисломол.   | 79     | Масло сливочное                 | 10       | 10р.30к. | 73,18        | 0,16  | 7,2   | 0,13     |
|            | фрукты      | 82     | Груша                           | 112      | 35р.     | 47           | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                 |          |          |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 2      | Салат витаминный                | 60       | 10р.     | 44           | 1     | 3     | 3        |
|            | 1 блюдо     | 114    | Суп с крупой (гречневый) на к/б | 200      | 14р.     | 106,3        | 11,4  | 7,6   | 7,84     |
|            | 2 блюдо     | 290    | Бефстроганов из куриного филе   | 100      | 26р.50к. | 198,2        | 16,09 | 12,39 | 6,23     |
|            | гарнир      | 256    | Макароны отварные               | 150      | 23р.50к. | 184,5        | 5,55  | 4,95  | 29,55    |
|            | гор.напиток | 457    | Чай с сахаром                   | 200      | 7р.      | 38           | 0,2   | 0,1   | 9,3      |
|            | хлеб бел.   | 111    | Батон нарезной                  | 20       | 7р.      | 111          | 1,5   | 0,58  | 10,28    |
|            | хлеб черн.  | 110    | Хлеб ржано-пшеничный            | 30       | 7р.      | 110          | 1,98  | 0,36  | 10,2     |

### ДЕНЬ 4

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 268    | Омлет натуральный                        | 150      | 35р.50к. | 246          | 13    | 20   | 3,2      |
|            | гор.напиток | 465    | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 15р.     | 88           | 2,8   | 2,5  | 13,6     |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной                           | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58 | 10,28    |
|            | закуска     | 148    | Огурец свежий                            | 60       | 11р.50к. | 6,6          | 0,4   | 0,06 | 1,14     |
|            | фрукты      | 82     | Апельсин                                 | 150      | 35р.     | 49,2         | 0,9   | 0,2  | 8,1      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |          |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 47     | Винегрет с растительным маслом           | 60       | 13р.50к. | 52,8         | 1     | 3,7  | 4        |
|            | 1 блюдо     | 158    | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200      | 17р.     | 109,5        | 2,57  | 2,77 | 18,55    |
|            | 2 блюдо     | 406    | Плов из отварной птицы                   | 240      | 40р.50к. | 352,5        | 14,76 | 10   | 30       |
|            | гарнир      |        |  |          |          |              |       |      |          |
|            | напиток     | 495    | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 10р.     | 84           | 0,6   | 0,0  | 20,1     |
|            | хлеб бел.   | 111    | Батон нарезной                           | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58 | 10,28    |
|            | хлеб черн.  | 110    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30       | 7р.      | 54,3         | 1,98  | 0,36 | 10,2     |

### ДЕНЬ 5

Школа

МОУ "Дьяконовская СШ им. Н.И. Дешина"

Отд./корп

День

5

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 259    | Макароны отварные с сыром                               | 170      | 57р. | 336          | 10,05 | 8,6  | 26,5     |
|            | гор.напиток | 457    | Чай с сахаром   | 200      | 7р.  | 38           | 0,2   | 0,1  | 9,3      |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной  | 30       | 7р.  | 78,6         | 2,25  | 0,87 | 15,4     |
|            | фрукты      | 82     | Яблоко  | 114      | 33р. | 44           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 42     | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 60       | 10р. | 60           | 1,05  | 3,71 | 0,55     |
|            | 1 блюдо     | 95     | Борщ с капустой и картофелем на м/б                     | 200      | 14р. | 120          | 6,83  | 8    | 10,65    |

|             |     |                                      |     |      |      |      |      |       |
|-------------|-----|--------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|
| 2 блюдо     | 312 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 140 | 29р. | 180  | 10,4 | 6,5  | 10,7  |
| гарнир      | 377 | Картофельное пюре                    | 150 | 21р. | 161  | 4,05 | 6    | 8,7   |
| гор.напиток | 457 | Чай с сахаром                        | 200 | 7р.  | 38   | 0,2  | 0,1  | 9,3   |
| хлеб бел.   | 111 | Батон нарезной                       | 20  | 7р.  | 52,4 | 1,5  | 0,58 | 10,28 |
| хлеб черн.  | 110 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30  | 7р.  | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2  |

### ДЕНЬ 6

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 260    | Каша "Дружба"                       | 180      | 34р.24к. | 230          | 5     | 6     | 24,1     |
|            | гор.напиток | 465    | Кофейный напиток с молоком          | 200      | 15р.     | 88           | 2,8   | 2,5   | 13,6     |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной                      | 30       | 7р.      | 78,6         | 2,25  | 0,87  | 15,4     |
|            | кисломол.   | 54-1з  | Сыр                                 | 15       | 12р.76к. | 53,7         | 3,5   | 4,4   | 0        |
|            | фрукты      | 82     | Груша                               | 112      | 35р.     | 47           | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                     |          |          |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 18     | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60       | 12р.50к. | 44           | 0,6   | 3,1   | 1,8      |
|            | 1 блюдо     | 134    | Рассольник "Ленинградский" на м/б   | 200      | 16р.     | 127          | 6,1   | 6,48  | 10,6     |
|            | 2 блюдо     | 290    | Бефстроганов из куриного филе       | 100      | 26р.50к. | 198,2        | 16,09 | 12,39 | 6,23     |
|            | гарнир      | 202    | Каша гречневая рассыпчатая          | 150      | 16р.     | 253          | 8,55  | 7,8   | 37       |
|            | напиток     | 494    | Компот из кураги                    | 200      | 10р.     | 40           | 0,6   | 0,0   | 9,7      |
|            | хлеб бел.   | 111    | Батон нарезной                      | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58  | 10,28    |
|            | хлеб черн.  | 110    | Хлеб ржано-пшеничный                | 30       | 7р.      | 54,3         | 1,98  | 0,36  | 10,2     |

### ДЕНЬ 7

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 279    | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 170      | 57р. | 357          | 25,29 | 13,25 | 33,7     |

|           |             |     |                             |     |          |       |      |      |       |
|-----------|-------------|-----|-----------------------------|-----|----------|-------|------|------|-------|
|           | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром               | 200 | 7р.      | 38    | 0,2  | 0,1  | 9,3   |
|           | хлеб        | 111 | Батон нарезной              | 30  | 7р.      | 78,6  | 2,25 | 0,87 | 15,4  |
|           |             |     |                             |     |          |       |      |      |       |
|           | фрукты      | 82  | Яблоко                      | 114 | 33р.     | 44    | 0,4  | 0,4  | 9,8   |
| Завтрак 2 | фрукты      |     |                             |     |          |       |      |      |       |
| Обед      | закуска     | 2   | Салат витаминный            | 60  | 12р.     | 44    | 1    | 3    | 3     |
|           | 1 блюдо     | 143 | Суп из овощей с фасолью     | 200 | 13р.50к. | 115,5 | 3,67 | 4,4  | 15,27 |
|           | 2 блюдо     | 372 | Биточек из курицы           | 90  | 22р.     | 256   | 18   | 16,2 | 10    |
|           | гарнир      | 256 | Макароны отварные           | 150 | 23р.50к. | 184,5 | 5,55 | 4,95 | 29,55 |
|           | напиток     | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 10р.     | 84    | 0,6  | 0,0  | 20,1  |
|           | хлеб бел.   | 111 | Батон нарезной              | 20  | 7р.      | 52,4  | 1,5  | 0,58 | 10,28 |
|           | хлеб черн.  | 110 | Хлеб ржано-пшеничный        | 30  | 7р.      | 54,3  | 1,98 | 0,36 | 10,2  |

### ДЕНЬ 8

Школа

МОУ "Дьяконовская СШ им. Н.И. Дешина"

Отд./корп

День

8

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 268    | Омлет натуральный                   | 150      | 35р.50к. | 246          | 13    | 20   | 3,2      |
|            | гор.напиток | 462    | Какао с молоком                     | 200      | 13р.70к. | 94           | 3,3   | 2,9  | 13,8     |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной                      | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58 | 10,28    |
|            | закуска     | 157    | Кукуруза консервированная           | 60       | 6р.48к.  | 40           | 1,7   | 2,1  | 21       |
|            | фрукты      | 82     | Мандарин                            | 136      | 41р.32к. | 38           | 0,8   | 0,2  | 7,5      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                     |          |          |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 148    | Помидор свежий                      | 60       | 11р.50к. | 14,4         | 0,66  | 0,12 | 2,28     |
|            | 1 блюдо     | 95     | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 200      | 17р.     | 120          | 6,83  | 8    | 10,65    |
|            | 2 блюдо     | 366    | Птица отварная                      | 100      | 21р50к.  | 174          | 16,2  | 12   | 0,3      |
|            | гарнир      | 177    | Рагу из овощей                      | 150      | 21р.     | 127,5        | 2,80  | 6,14 | 21       |
|            | гор.напиток | 459    | Чай с лимоном                       | 200      | 10р.     | 40           | 0,3   | 0,1  | 9,5      |
|            | хлеб бел.   | 111    | Батон нарезной                      | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58 | 10,28    |

|            |     |                      |    |     |      |      |      |      |
|------------|-----|----------------------|----|-----|------|------|------|------|
| хлеб черн. | 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 7р. | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2 |
|------------|-----|----------------------|----|-----|------|------|------|------|

### ДЕНЬ 9

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 366    | Птица отварная                           | 100      | 21р.50к. | 174          | 16,2  | 12    | 0,3      |
|            | гор.напиток | 465    | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 15р.     | 88           | 2,8   | 2,5   | 13,6     |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной                           | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58  | 10,28    |
|            | гарнир      | 256    | Макароны отварные                        | 150      | 25р.50к. | 184,5        | 5,55  | 4,95  | 29,55    |
|            | фрукты      | 82     | Апельсин                                 | 150      | 35р.     | 49,2         | 0,9   | 0,2   | 8,1      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |          |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 1      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60       | 12р.     | 56,4         | 0,87  | 3,6   | 5,04     |
|            | 1 блюдо     | 144    | Суп гороховый на м/б                     | 200      | 19р.     | 131          | 9,05  | 5,26  | 11,68    |
|            | 2 блюдо     | 411    | Кнели куриные                            | 100      | 24р.     | 253,15       | 17,16 | 17,38 | 7,37     |
|            | гарнир      | 241    | Рис с овощами                            | 150      | 16р.     | 182          | 4     | 2,6   | 35       |
|            | напиток     | 495    | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 10р.     | 84           | 0,6   | 0,0   | 20,1     |
|            | хлеб бел.   | 111    | Батон нарезной                           | 20       | 7р.      | 52,4         | 1,5   | 0,58  | 10,28    |
|            | хлеб черн.  | 110    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30       | 7р.      | 54,3         | 1,98  | 0,36  | 10,2     |

### ДЕНЬ 10

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Цена     | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 217    | Каша рисовая вязкая | 180      | 38р.     | 208,43       | 2,7   | 3,6  | 28,3     |
|            | гор.напиток | 459    | Чай с лимоном       | 200      | 10р.     | 40           | 0,3   | 0,1  | 9,5      |
|            | хлеб        | 111    | Батон нарезной      | 30       | 7р.      | 78,6         | 2,25  | 0,87 | 15,4     |
|            | кисломол.   | 79     | Масло сливочное     | 10       | 10р.30к. | 73,18        | 0,16  | 7,2  | 0,13     |

|           |             |     |                             |     |          |       |      |      |       |
|-----------|-------------|-----|-----------------------------|-----|----------|-------|------|------|-------|
|           | фрукты      | 82  | Банан                       | 143 | 38р.70к. | 96    | 1,8  | 0,6  | 22,8  |
| Завтрак 2 | фрукты      |     |                             |     |          |       |      |      |       |
| Обед      | закуска     | 148 | Огурец свежий               | 60  | 11р.50к. | 6,6   | 0,4  | 0,06 | 1,14  |
|           | 1 блюдо     | 106 | Щи из свежей капусты на к/б | 200 | 14р.     | 136   | 7,5  | 5,1  | 3,04  |
|           | 2 блюдо     | 307 | Котлеты рыбные              | 100 | 27р.50к. | 234,9 | 13   | 1,6  | 10    |
|           | гарнир      | 377 | Картофельное пюре           | 150 | 21р.     | 161   | 4,05 | 6    | 8,7   |
|           | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром               | 200 | 7р.      | 38    | 0,2  | 0,1  | 9,3   |
|           | хлеб бел.   | 111 | Батон нарезной              | 20  | 7р.      | 52,4  | 1,5  | 0,58 | 10,28 |
|           | хлеб черн.  | 110 | Хлеб ржано-пшеничный        | 30  | 7р.      | 54,3  | 1,98 | 0,36 | 10,2  |