

Согласовано:  
Директор



Утверждаю

ИП Фрей



**Примерное меню на 10 дней.  
Горячее питание обучающихся льготных  
категорий**

**МБОУ Терновская СОШ**

**Возрастная группа 12 лет и старше .**

**В 2023-2024 учебном году.**

**При составлении меню использовался  
Сборник рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных  
учреждениях**

**Под общей редакцией  
М.П.Могильный;В.А.Тутельян**

**2023 г.**

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,13</b>	<b>3,30</b>	<b>90,13</b>	<b>411,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,13</b>	<b>3,30</b>	<b>90,13</b>	<b>411,34</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Пирожки печеные с повидлом	80	4,20	6,78	34,29	197,13	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>13,91</b>	<b>11,00</b>	<b>127,08</b>	<b>633,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>13,91</b>	<b>11,00</b>	<b>127,08</b>	<b>633,75</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>12,17</b>	<b>5,70</b>	<b>92,15</b>	<b>456,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>12,17</b>	<b>5,70</b>	<b>92,15</b>	<b>456,6</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,13</b>	<b>3,30</b>	<b>90,13</b>	<b>411,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,13</b>	<b>3,30</b>	<b>90,13</b>	<b>411,34</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>12,17</b>	<b>5,70</b>	<b>92,15</b>	<b>456,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>12,17</b>	<b>5,70</b>	<b>92,15</b>	<b>456,6</b>	
<b>День 8</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Пирожки печеные с повидлом	80	4,20	6,78	34,29	197,13	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>13,91</b>	<b>11,00</b>	<b>127,08</b>	<b>633,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>13,91</b>	<b>11,00</b>	<b>127,08</b>	<b>633,75</b>	
<b>День 9</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,41</b>	<b>6,28</b>	<b>89,13</b>	<b>439,3</b>	
<b>День 10</b>							
ОБЕД	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	84,34	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>9,33</b>	<b>5,18</b>	<b>89,41</b>	<b>425,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>9,33</b>	<b>5,18</b>	<b>89,41</b>	<b>425,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>4960</b>	<b>107,98</b>	<b>64,02</b>	<b>975,52</b>	<b>4747,24</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>496</b>	<b>10,80</b>	<b>6,40</b>	<b>97,55</b>	<b>474,72</b>	