

Согласовано:

Директор МБОУ Терновская СОШ

Ладыгин В.В.



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



## **Примерное меню на 10 дней.**

**Горячее питание обучающихся**

**МБОУ Терновская СОШ №1**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

**В 2023-2024 учебном году.**

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

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

**2023 г.**



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,73	15,03	54,15	381,6	173	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3	
	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 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>21,57</b>	<b>99,30</b>	<b>654,73</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61	
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13	
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92	
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>29,91</b>	<b>55,65</b>	<b>117,41</b>	<b>1069,27</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>1724</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18	
	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167	
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>46,19</b>	<b>19,21</b>	<b>163,13</b>	<b>965,69</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54	
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95	
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,93	0,83	43,92	215,46	202	
	Икра свекольная	190	1,65	7,08	9,18	107,55	46	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>43,30</b>	<b>34,00</b>	<b>142,15</b>	<b>1073,21</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>2038,9</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250/7	8,03	10,23	42,98	285	187	
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274	
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>17,61</b>	<b>19,38</b>	<b>89,07</b>	<b>580,56</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59	
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145	
	Капуста тушеная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>22,86</b>	<b>28,86</b>	<b>135,69</b>	<b>876,12</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>1456,68</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	100/20	9,22	9,57	14,50	177,99	87	
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170	
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23,02</b>	<b>23,90</b>	<b>107,17</b>	<b>724,7</b>	
	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	18,47	9,98	17,95	237,28	774
Котлета из свинины		100	11,86	29,41	15,29	368,63	103	
Каша пшеничная рассыпчатая		180	0,88	5,15	4,55	260,19	168	
Салат из свежих помидоров		190	9,09	4,45	50,38	115,29	12	
Компот из смеси сухофруктов		100	0,88	5,15	4,55	175,36	278	
Хлеб пшеничный		180	1,76	0,36	42,05	53,4	236	
Хлеб ржаной		25	1,98	0,25	12,07	82,7	50	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>47,34</b>	<b>50,20</b>	<b>158,99</b>	<b>1292,85</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>2017,55</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,69	85,86	52	
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278	
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128	
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>18,13</b>	<b>36,66</b>	<b>87,89</b>	<b>731,13</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54	
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96	
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>29,90</b>	<b>70,11</b>	<b>141,37</b>	<b>1287,3</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>2018,43</b>	



	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)						
	Чай с лимоном	240	8,21	12,84	51,34		
	Масло сливочное (порциями)	200	0,44	0,00	14,18	344,69	182
	Сыр (порциями) (Российский)	15	0,05	4,35	0,08	58,14	270
	Хлеб пшеничный	20	4,40	5,64	0,00	33,96	1
	Хлеб ржаной 1	30	2,37	0,30	14,49	69,75	3
		50	3,30	0,60	16,70	64,08	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>18,77</b>	<b>23,73</b>	<b>96,79</b>	<b>653,32</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,91	5,14	4,47	98,23	14
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>33,60</b>	<b>56,80</b>	<b>140,36</b>	<b>1218,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>52,37</b>	<b>80,53</b>	<b>237,15</b>	<b>1872,02</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>43,68</b>	<b>37,62</b>	<b>103,67</b>	<b>951,38</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	250	5,67	5,50	17,80	143,73	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,57	0,53	7,16	63,25	78
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из белокочанной капусты	100	2,03	5,12	10,67	98,08	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>25,78</b>	<b>18,34</b>	<b>129,29</b>	<b>770,02</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>69,46</b>	<b>55,96</b>	<b>232,96</b>	<b>1721,4</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28
	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша ячневая рассыпчатая	100/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>615</b>	<b>40,61</b>	<b>16,36</b>	<b>139,87</b>	<b>843,93</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145
	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,69	85,86	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>21,81</b>	<b>32,27</b>	<b>132,31</b>	<b>891,27</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>62,42</b>	<b>48,63</b>	<b>272,18</b>	<b>1735,2</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35	208,41	75
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>18,61</b>	<b>14,83</b>	<b>97,48</b>	<b>592,36</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>29,90</b>	<b>70,11</b>	<b>141,37</b>	<b>1287,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>48,51</b>	<b>84,94</b>	<b>238,85</b>	<b>1879,66</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Капуста тушенная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65	51,03	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>18,10</b>	<b>31,77</b>	<b>87,78</b>	<b>682,49</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	Свекольник	250/12	2,13	4,85	14,38	105,42	55
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>32,12</b>	<b>48,92</b>	<b>159,47</b>	<b>1167,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>50,22</b>	<b>80,69</b>	<b>247,25</b>	<b>1850,19</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14910</b>	<b>581,14</b>	<b>710,29</b>	<b>2470,56</b>	<b>18314,03</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1491</b>	<b>58,11</b>	<b>71,03</b>	<b>247,06</b>	<b>1831,4</b>	