

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 7-12 лет

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

возрастная категория: дети с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,56	13,22	47,65	335,81	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	17,63	18,35	92,80	591,5
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	4,78	36,53	13
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	26,96	48,02	108,81	956,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	44,59	66,37	201,61	1547,77	
День 2							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	28,20	15,79	114,85	683,9	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,77	0,69	36,60	179,55	202
	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	27,98	19,03	124,41	790,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	56,18	34,82	239,26	1473,93	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220/5	7,06	9,00	37,82	250,8	187
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,62	16,70	83,88	535,04
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	19,46	23,48	120,76	756,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	36,08	40,18	204,64	1291,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Тфтели рыбные	60/20	5,53	5,74	8,70	106,79	87
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,92	13,03	88,86	531,21	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Салат из свежих помидоров	60	0,53	3,09	2,73	69,17	12
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	40,60	42,46	143,65	1119,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	57,52	55,49	232,51	1650,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Тфтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27	177,73	278
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33	149,18	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15,40	27,13	76,61	592,55
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	36,53	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		755	26,31	58,59	129,73	1125,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	41,71	85,72	206,34	1717,8	

	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)						
	Чай с лимоном	200	6,84	10,70	42,78		
	Масло сливочное (порциями)	200	0,44	0,00	14,18	287,24	182
	Сыр (порциями) (Российский)	10	0,03	2,90	0,05	58,14	270
	Хлеб пшеничный	15	3,30	4,23	0,00	22,64	1
	Хлеб ржаной 1	30	2,37	0,30	14,49	52,31	3
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	64,08	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	16,28	18,73	88,20	567,11	82,7 51
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22		
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	69,72	61
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	410,64	92
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,08	2,68	221,33	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	58,94	14
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	175,36	278
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	53,4	236
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	30,02	48,97	127,58	1072,09	82,7 50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	46,30	67,70	215,78	1639,2	
День 7							
ЗАВТРАК	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67		
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	43,02	46
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	158,32	95
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	221,33	202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	114,82	274
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	64,08	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	28,79	22,86	88,68	684,27	82,7 51
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,81	0,48	6,44	114,98	774
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	56,92	78
	Салат из белокочанной капусты	60	1,22	3,07	6,40	127,92	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	58,85	6
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	175,36	278
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	53,4	236
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	22,50	14,14	116,93	670,13	82,7 50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	51,29	37,00	205,61	1354,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99		
	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	90,81	28
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	54,64	18
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	184,44	170
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	84,52	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	22,64	1
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	64,08	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	23,48	13,33	96,04	583,83	82,7 51
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88		
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	95	59
	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	321,6	145
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	34,34	52
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	175,36	278
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	53,4	236
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	19,04	24,85	119,41	762,4	82,7 50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	42,52	38,18	215,45	1346,23	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	208,41	75
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	152,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	52,31	3
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	64,08	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	17,15	13,03	94,94	559,7	82,7 51
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22		
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	97,68	54
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	679,58	96
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	36,53	13
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	175,36	278
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	53,4	236
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	26,31	58,59	129,73	1125,25	82,7 50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	43,46	71,62	224,67	1684,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Капуста тушенная	40	0,88	1,06	4,03		
	Тефтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27	28,28	134
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33	177,73	278
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65	149,18	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	51,03	268
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	64,08	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	14,74	24,28	74,47	553	82,7 51
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58		
	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	36,6	12
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	84,34	55
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	331,77	103
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	216,83	167
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	175,36	278
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	53,4	236	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	27,59	37,97	140,64	981	82,7 50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	42,33	62,25	215,11	1534	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	12585	461,98	559,33	2160,98	15239,92	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1258,5	46,20	55,93	216,10	1523,99	