

Утверждаю:

Директор МБОУ "Сорокинская средняя
общеобразовательная школа "

Красногвардейского района

Т.В.Пчельникова

№ 81" *свущева* 2023 года



**Региональное типовое 10-дневное меню для организации
горячего питания обучающихся
МБОУ "Сорокинская средняя общеобразовательная школа"
Красногвардейского района в возрасте от 12 лет и старше.**

2023-2024 уч.год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	15
	Каша геркулесовая молочная	250	9,04	12,26	36	290,51	173
	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
Завтрак	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПР
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПР
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПР
Итого за завтрак		560-660	18,47	21,323	87,04	612,817	
	Салат из капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Суп картофельный с горохом	250	6,22	3,99	21,73	147,71	102
	Котлета "Школьная" запеченная	100	18,5	25,86	4,76	325,81	268
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПР
Итого за обед		780	33,63	32,14	105,82	847,01	
Итого за день		1340-1440	52,1	53,463	192,86	1459,827	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	15
Завтрак	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПР
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПР
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПР
Итого за завтрак		520	19,21	20,693	86,29	606,607	
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,08	2,08	197,75	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
Итого за обед	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПР
		780	37,73	30,83	106,19	853,19	
Итого за день		1300	62,37	51,333	179,07	1426,937	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный	200	17,55	16,92	37,07	370,75	222
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПР
	Повидло	20	0,1	0	14,3	57,6	ПР
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПР
Итого за завтрак		750-630	23,72	19,843	102,34	681,737	
Обед	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,8	29
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,43	3,12	12,01	85,84	84
	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПР
Итого за обед		780	30,34	31,95	117,49	878,73	
Итого за день		1310-1410	54,06	51,793	219,83	1560,467	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Неделя 1 День 4	Макароны отварные с сыром	200	7,9	6,8	207,7	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	62,46	377
	Батон	40	2,3	0,213	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	88,8	ПП
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	99,8	15
	Итого за завтрак	530-630	14,79	8,943	515,867	
Итого за обед	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,5	5,2	89,83	56
	Рассольник Ленинградский	250	2,6	6,13	133,69	96
	Картофельное пюре	180	3,95	8,47	198,65	312
	Гуляш	80	13,5	13,1	185,6	54-2м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	81,0	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	4,2	0,6	121,6	ПП
Итого за день		780	24,96	32,05	797,37	
		1310-1410	40,09	40,32	1277,27	

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Зеленый горошек	30	6,9	0,36	15,99	94,8	131
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	377
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	15
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
Завтрак	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
	Молоко в индивидуальной упаковке 3,2%	200	5,4	4,4	8,8	96,4	ПП
		780-880	34,23	50,743	72,25	708,227	
Итого за завтрак		100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	210/50	14,5	15,4	33,1	329,0	97
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171
	Каша гречневая с маслом сливочным	90/25	15,24	5,8	10,2	153,8	279
	Тфтели детские с соусом	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Чай с лимоном и сахаром	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
Хлеб ржано -пшеничный	780	39,13	26,8	117,17	859,75		
Итого за обед		1560-1660	73,36	77,543	189,42	1567,977	
Итого за день							

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Каша рисовая молочная	250	7,23	9,81	28,80	225,2	182
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	15
Завтрак	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПП
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Итого за завтрак		560-660	18,14	20,303	77,49	556,907	
	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,767	50,8	29
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	2,65	12,74	81,89	82
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Тефтели детские с соусом	90/25	15,24	5,8	10,2	153,8	279
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
Итого за обед	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
		780	26,7	22,68	103,94	723,62	
Итого за день		1340-1440	44,84	42,983	181,43	1280,527	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Каша "Дружба" с сливочным маслом	180	4,14	5,94	30,2	190,88	175
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПР
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПР
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПР
	Итого за завтрак		520	17,81	15,703	90,56	567,307
	Винегрет овощной	100	2,5	5,783	11,283	107,18	67
	Суп вермишелевый	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103
	Птица порционная запеченная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Рис отварной с сливочным маслом	180	4,44	6,44	44,02	251,82	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПР
Итого за обед		780	39,61	29,57	120,6	906,95	
Итого за день		1290-1390	57,42	45,273	211,16	1474,257	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	223
		30	1,5		11,4	51,6	ПП
		40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
		200	0,3	0	6,7	27,9	377
		100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	540-640	24,73	22,913	96,32	692,287	
		100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
Итого за завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	6,22	3,99	21,73	147,71	102
		280	19,98	21,01	35,71	411,89	259
		200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
		80	5,3	0,7	32,2	156,8	ПП
		780	28,54	25,31	95,11	725,33	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	1320-1420	53,27	48,223	191,43	1417,617	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Макароны отварные с сыром	200	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,3	0	6,7	27,9	377
	Батон	40	2,3	0,2	14,8	70,3	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
	Молоко в индивидуальной упаковке 3,2%	200	5,4	4,4	8,8	96,4	ПП
Итого за завтрак		730-830	19,53	18,31	96,3	621,64	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,3	2,6	7,2	23,9	38
	Щи из свежей капусты	250	1,97	5,18	8,97	111,89	88
	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	165,54	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
Итого за обед		780	33,45	28,39	89,96	749,11	
Итого за день		1510-1610	52,98	46,7	186,26	1370,75	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Зеленый горошек	30	6,9	0,36	15,99	94,8	131
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29	210
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	15
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,01	61,29	376
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Итого за завтрак		580-680	34,33	31,503	72,25	708,227	
	Салат из капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98	29
	Суп вермишелевый	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103
	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	295
Обед	Каша гречневая с маслом	180	7,88	5,03	38,28	231,92	171
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
Итого за обед		780	36,77	22,75	109,38	808,01	
Итого за день		1360-1460	71,1	54,253	181,63	1516,237	