



Утверждаю:
Директор школы Г.А. Плешнева
Дата: 2.09.2024г.

Примерное 10-дневное сбалансированное меню
блюд для организации горячего питания учащихся 12-18 лет
МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	№ рецептуры, технолог. карты	Наименование блюда	Выход блюда в г	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день							
Понедельник							
1	30	Салат с зеленым горошком и луком	100	30,6	0,22	3,01	0,75
2	22	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	130,73	4,29	3,33	20,9
3	179	Птица, тушенная в соусе с овощами	110	146,7	9,07	11,4	3,15
4	304	Рис отварной	180	252	6,98	11,69	60
5	516	Кисель ягодный, фруктовый	200	122	1,4	0	29
6	13003	Хлеб ржано- пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
7	94	Пряник	30	109,8	1,77	1,41	22,5
8	368	Яблоко	100	47	0,8	-	9,91
		Итого:	1030	933,33	30,39	31,64	169,91
2 день							
Вторник							
1	1.14	Салат из отварной моркови и консервированной кукурузы	100	198	4,88	7,24	28,51
2.	02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	167,9	4,55	10,35	8,45
3.	608	Котлета мясная	110	251,62	13,55	17,86	17,27
4.	312	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	303,23	4,68	3,26	7,58
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7

6.	130	Сок	200	42,22	0,5	0	10,1
7.	155	Печенье в ассортименте	30	41,7	0,76	0,93	7,43
		<i>Итого:</i>	<i>930</i>	<i>1099,17</i>	<i>34,78</i>	<i>40,44</i>	<i>103,04</i>
3 день							
Среда							
1.	45	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	100	91,04	1,62	5	10,32
2.	32	Суп гороховый на мясном бульоне	250	186,03	8,58	2,92	29,35
3.	203	Макароны отварные	200	119,06	2,18	2,24	13,85
4.	277	Гуляш мясной	100	212,44	7,63	14,25	2,68
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
6.	253	Кофейный напиток	200	49	1,5	1,5	12,5
7.		Сушка	30	65,5	3,8	1,5	25,7
8.		<i>Итого:</i>	<i>940</i>	<i>817,57</i>	<i>31,17</i>	<i>28,21</i>	<i>118,1</i>
4 день							
Четверг							
1.	52	Салат «Свеколка»	100	184,99	8,13	10,32	13
2.	204	Суп крестьянский с крупой (перловая, пшеница)	250	133,12	3	3,96	24,7
3.	443	Плов мясной	250	362,50	15,83	25,33	53,75
4.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0	14,2
6.	155	Печенье	30	104,8	1,9	2,8	21,6
		<i>Итого:</i>	<i>890</i>	<i>939,91</i>	<i>35,52</i>	<i>43,21</i>	<i>150,95</i>
5 день							
Пятница							
1.	23	Свежий огурец в нарезке	80	65,0	0,9	5,1	3,4
2.	61	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	165,75	4,25	9	16,75
3.	319	Тефтели в томатном соусе	100	132	6,55	8	8,3
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,74	7,11	8,43	41,18
5.	39	Хлеб	60	94,5	5,86	0,8	23,7
6.	78	Чай с сахаром и лимоном	200	50,4	0,2	0	13
7.	6/н	Сушки	30	53,85	1,41	0,9	10,5

	10,3	Груша	100	47,0	0,79	0,59	20,39
6 день Понедельник							
1.	30	Салат с зеленым горошком и луком	100	51	0,36	5,02	1,25
2.	02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	167,9	4,55	10,35	8,45
3.	277	Гуляш мясной	100	212,44	7,63	14,25	2,68
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,74	7,11	8,43	41,18
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
6.	516	Кисель	200	122	1,4	0	29
7.	10,5	Яблоко	100	47	0,8	0	9,91
		<i>Итого:</i>	990	953,58	27,71	38,85	116,17
7 день Вторник							
1.	70,71	Салат из свежих огурцов	100	13	0,8	0,1	1,6
2.	73	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	264	11,63	13,62	23,38
3.	306	Ленивые голубцы	240	328,5	13,22	13,56	23,7
4.	209	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
5.	375	Чай	200	65	0,10	0,03	16
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
7.	90	Печенье	30	125,1	2,3	2,9	22,3
		<i>Итого:</i>	920	953,1	38,99	35,61	110,96
8 день Среда							
1.	1,14	Салат из моркови и сладкой консервированной кукурузы	100	130,7	3,22	4,77	18,81
2.	58	Суп «Свеколка» на мясном бульоне	250	137,2	2,55	6,25	17,6
3.	315	Рис припущенный со сливочным маслом	200	257	4,55	6,76	37,05
4.	608	Рыба тушеная в томате с овощами	120	107,00	18,3	3,2	7,00
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,86	0,8	23,7
6.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0	14,2

7.	93	Вафли	30	106,7	0,84	0,99	23,19
		<i>Итого:</i>	<i>960</i>	<i>886,9</i>	<i>36,12</i>	<i>20,89</i>	<i>134,55</i>
9 день Четверг							
1.	45	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	100	91,04	1,62	5	10,32
2.	32	Суп гороховый на курином бульоне	250	186,03	8,58	2,92	29,35
3.	179	Птица тушеная в соусе с овощами	110	146,7	9,07	11,4	3,15
4.	203	Макаронные отварные	200	119,06	2,18	2,24	13,85
5.	78	Чай сладкий с лимоном	200	50,4	0,2	0	13
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,6	0,8	23,7
7.	9,2	Сушки	30	53,85	2,82	1,8	20,1
8.	10,5	Яблоко	100	47	0,8	0	19,6
		<i>Итого:</i>	<i>1050</i>	<i>788,58</i>	<i>30,87</i>	<i>24,16</i>	<i>133,07</i>

10 день Пятница							
1.	45	Внегет	100	94,8	1,36	5,18	8,44
2.	204	Суп крестьянский с пшеном	250	140,58	3	9,66	24,7
3.	133	Жаркое по домашнему	210	386,28	18,8	14,30	28,6
4.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	94,5	5,6	0,8	23,7
5.	253	Кофейный напиток	200	55,71	1,54	0,54	11,92
6.	95	Печенье	30	125,1	2,3	2,9	22,3
7.	368	Яблоко	100	47	0,8	0	19,6
		<i>Итого:</i>	<i>940</i>	<i>784,04</i>	<i>19,4</i>	<i>23,68</i>	<i>142,26</i>
		<i>Итого за 10 дней:</i>	<i>9650</i>	<i>10346,77</i>	<i>312,02</i>	<i>319,51</i>	<i>1316,23</i>

Среднее значение за 10 дней

Энергетическая ценность за: 9023,42:10=902,34

Белки: 312,02:10 = 31,2

Жиры: 319,51:10 = 31,95

Углеводы: 1316,23:10 = 131,62