



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

Примерное 10-дневное сбалансированное меню
блюд для организации горячего питания учащихся 7-11 лет
МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области
На 2024-2025 учебный год

№ п/п	№ технологической 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	80	30,6	0,22	3,01	0,75
2	22	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	83,60	2,01	4,03	12,1
3	179	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	120	7,42	9,33	2,58
4	304	Рис отварной	150	210	5,82	9,74	50
5	516	Кисель ягодный, фруктовый	200	122	1,4	0	29
6	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
7	94	Пряник	30	109,8	1,77	1,41	22,5
8.	368	Яблоко	100	47	0,35	-	9,91
		Итого:	900	813,0	21,74	28,02	146,59
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	200	134,32	3,62	8,26	6,76
3.	608	Котлета мясная	100	228,75	15,55	1,55	15,7
4.	312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	261,03	3,51	2,72	5,68

5.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
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
		Итого:	830	996,02	31,57	31,2	93,93
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	200	148,82	8,46	2,34	23,48
3.	203	Макаронны отварные	150	95,25	1,74	1,68	10,39
4.	277	Гуляш мясной	90	191,2	14,14	11,4	3,63
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	5,86	0,94	22,22
6.	253	Кофейный напиток	200	49	1,5	1,5	12,5
7.	368	Яблоко	100	47	0,35	-	9,91
8.		Итого:	890	716,81	33,67	22,86	92,45
4 день							
Четверг							
1.	52	Салат «Свеколка»	80	184,99	8,13	7,32	13
2.	204	Суп крестьянский с крупой (перловая, пшеница)	200	106,5	2,4	3,17	19,76
3.	443	Плов мясной	200	290	13,6	18,4	48,6
4.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0	14,2
6.	155	Печенье	30	104,8	1,9	2,8	21,6
		Итого:	760	836,29	29,58	32,19	136,91
5 день							
Пятница							
1.	23	Свежий огурец в нарезке	80	65,0	0,9	5,1	3,4
2.	67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	132,6	3,4	7,2	13,4
3.	319	Тефтели в томатном соусе	90	119	5,9	7,2	7,5
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,74	7,11	8,43	41,18
5.	39	Хлеб	50	36	1,10	0,20	7,90
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
8.	10,3	Груша	100	52,7	0,79	0,59	20,39
		Итого:	830	768,29	20,81	29,62	117,27

6 день Понедельник						
1.	30	Салат с зеленым горошком и луком	80	30,6	0,22	3,01
2.	02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	134,32	3,62	8,26
3.	277	Гуляш мясной	90	129,6	6,87	10,21
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	150	258,74	7,11	8,43
5.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5
6.	516	Кисель	200	122	1,4	0
7.	368	Яблоко	100	47	0,35	-
		Итого:	870	812,26	22,32	30,41
7 день Вторник						
1.	70,71	Салат из свежих огурцов	100	13	0,8	0,1
2.	90	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	200	211,2	9,3	10,9
3.	306	Ленивые голубцы	160	219,0	9,25	9,04
4.	209	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6
5.	375	Чай	200	65	0,10	0,03
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	61,2	2,93	0,5
7.	90	Печенье	30	125,1	2,3	2,9
8.	10.3	Груша	100	26,35	0,3	0,8
		Итого:	880	783,85	30,06	28,87
8 день Среда						
1.	1,14	Салат из моркови и сладкой консервированной кукурузы	100	198	4,88	7,24
2.	58	Суп «Свеколка» на мясном бульоне	200	109,75	2,04	5,00
3.	315	Рис припущенный со сливочным маслом	150	210	3,64	5,37
4.	299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	107	13,00	3,00
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	61,2	2,93	0,5
6.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0
7.	93	Вафли	30	106,7	0,84	0,99
		Итого:	820	852,65	28,13	22,1
						145,89

9 день четверг						
1.	45	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	100	91,04	1,62	5
2.	32	Суп гороховый на курином бульоне	200	148,82	8,46	2,34
3.	179	Птица тушенная в соусе с овощами	100	132	7,42	9,33
4.	203	Макаронны отварные	150	95,25	1,74	1,68
5.	78	Чай сладкийс лимоном	200	50,4	0,2	0
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	61,2	2,93	0,5
7.	9.2	Сушки	30	53,85	2,82	1,8
8.	10,5	Яблоко	100	47	0,8	-
		Итого:	930	679,56	25,99	20,65
10 день Пятница						
1.	45	Винегрет	100	94,8	1,36	6,18
2.	204	Суп крестьянский с пшеном	200	106,5	2,4	3,17
3.	133	Жаркое по домашнему	200	326,35	18,8	14,3
4.	13003	Хлеб ржано- пшеничный	40	61,2	2	3,1
5.	253	Кофейный напиток	200	55,71	1,54	0,54
6.	95	Печенье	30	125,1	2,3	2,9
7.	368	Яблоко	100	47	0,8	0
		Итого:	870	816,77	29,2	50,59
		Итого за 10 дней:	8580	8075,5	273,07	296,51
						1175,28

Среднее значение за 10 дней
Энергетическая ценность за: $8085,5:10 = 808,55$
Белки: $273,07/10 = 27,31$
Жиры: $296,51/10 = 29,65$
Углеводы: $1175,28/10 = 117,52$