



Утверждаю
Директор МБОУ-Теренгульской СОШ
А.П. Мартыновский
Приказ от 31.07.2023г № 137

12-ти дневное меню

**для организации питания обучающихся 1-4 классов, имеющих право на
бесплатное питание в МБОУ-Теренгульской СОШ**

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ

Название меню: Горячее питание

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 01.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
						ценность
		г	г	г	г	ккал
День №1						
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9
54-1соус	Соус сметанный	25	0,4	2,1	0,8	23,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	650	21,2	18,1	76,2	552,9
	Итого за день	650	21,2	18,1	76,2	552,9
День №2						
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	32	13,6	64,2	508,3
	Итого за день	550	32	13,6	64,2	508,3
День №3						
	Завтрак					
54-28м	Жаркое подомашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	640	32,2	8,7	84,7	546,6
	Итого за день	640	32,2	8,7	84,7	546,6
День №4						
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-26г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	580	20,6	21,5	82,8	607,2
	Итого за день	580	20,6	21,5	82,8	607,2
День №5						
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,2	11,01	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	22,1	14,1	76,5	521,1
	Итого за день	620	22,1	14,1	76,5	521,1
День №6						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6

Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	610	16,2	12,7	101,9	587,1
	Итого за день	610	16,2	12,7	101,9	587,1
День №7						
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	80	9,8	8	5,8	134,3
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	515	24,1	15,5	85,9	580,6
	Итого за день	515	24,1	15,5	85,9	580,6
День №8						
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	525	23,8	20,2	72,5	567,8
	Итого за день	525	23,8	20,2	72,5	567,8
День №9						
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого за Завтрак	560	31,8	14,8	79,2	576,8

	Итого за день	560	31,8	14,8	79,2	576,8
День №10						
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	620	27,1	23,9	59,1	559
	Итого за день	620	27,1	23,9	59,1	559
День №11						
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	120	10,8	8,1	10,2	156,7
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	605	26,5	19,8	90,4	645,8
	Итого за день	605	26,5	19,8	90,4	645,8
День №12						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	17,4	14,9	80,6	525,2
	Итого за день	580	17,4	14,9	80,6	525,2

	Средние показатели за завтрак	587,9	24,6	16,5	79,5	564,9
	Средние показатели за период	587,9	24,6	16,5	79,5	564,9