

Утверждаю:
Директор МБОУ-Теренгульская СОШ
Варганов Р.В.
19.01.2025г № 4



10-ти дневное меню

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

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ
 Название меню: Горячее питание
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	550	31,8	8,8	68,8	482
	Итого за день	550	31,8	8,8	68,8	482
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	20,8	18,7	68,8	526,6
	Итого за день	540	20,8	18,7	68,8	526,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	575	23,1	16,2	70	519,2
	Итого за день	575	23,1	16,2	70	519,2
	Четверг, 1 неделя					
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	560	14,3	12,3	80,2	489,7
	Итого за день	560	14,3	12,3	80,2	489,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	560	33,9	9,8	63,3	477,4
	Итого за день	560	33,9	9,8	63,3	477,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	575	20,3	14,9	68,9	491
	Итого за день	575	20,3	14,9	68,9	491
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	21,5	24,1	67,1	571,1
	Итого за день	540	21,5	24,1	67,1	571,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	510	27,1	34,7	58,1	653
	Итого за день	510	27,1	34,7	58,1	653
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	39	8,1	62	478
	Итого за день	505	39	8,1	62	478
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	70	11,5	14,4	21	259,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	510	22,7	23,8	73,1	597,5
	Итого за день	510	22,7	23,8	73,1	597,5