

Утверждаю
Директор МБОУ-Теренгульской СОШ
А.П. Мартыновский
Приказ от 31.07.2023г № 139



12-ти дневное меню
для организации питания обучающихся 5-11 классов, имеющих право на
льготное питание (обучающиеся из многодетных и малоимущих семей) и
детей, питающихся за родительскую плату в
МБОУ-Теренгульской СОШ

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ

Название меню: Льготное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 01.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
День №1						
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	715	24,1	19,9	94,5	653,7
	Итого за день	715	24,1	19,9	94,5	653,7
День №2						
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	640	41,6	16,1	89	668
	Итого за день	640	41,6	16,1	89	668
День №3						
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
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	30	2	0,4	10	51,2

Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	700	39,1	10,5	92,4	620
	Итого за день	700	39,1	10,5	92,4	620
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	250	6	8	60,7	339,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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	700	25,8	26,2	108,4	772,4
	Итого за день	700	25,8	26,2	108,4	772,4
День №5	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	650	27,3	14,7	82,5	571,7
	Итого за день	650	27,3	14,7	82,5	571,7
День №6	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Завтрак	670	18,4	14,3	113,1	654,1
	Итого за день	670	18,4	14,3	113,1	654,1

День№7	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
П/Ф	Тефтели п/ф	80	9,8	8	5,8	134,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
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	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	600	28,3	19,8	100,5	693
	Итого за день	600	28,3	19,8	100,5	693
День№8	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
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	595	26,3	22,2	88,9	661,1
	Итого за день	595	26,3	22,2	88,9	661,1
День№9	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	40,5	18,5	87,8	678,9
	Итого за день	600	40,5	18,5	87,8	678,9
День№10	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	690	34,4	29,8	75,6	708,1
	Итого за день	690	34,4	29,8	75,6	708,1
День№11	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	250	7,4	8,8	50,8	311,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	120	10,8	8,1	10,2	156,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	680	29,7	21,9	110,8	758,5
	Итого за день	680	29,7	21,9	110,8	758,5
День№12	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
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	630	18,7	16,3	87,7	571,4
	Итого за день	630	18,7	16,3	87,7	571,4
	Средние показатели за завтрак	655,8	29,5	19,2	94,3	667,6
	Средние показатели за период	655,8	29,5	19,2	94,3	667,6