



Утверждаю

Директор МБОУ ТР СОШ № 1

Мелица Калинина Н.Г.

**Примерное 10-ти дневное сбалансированное меню горячего питания,
(завтрак, обед) для организации питания школьников в возрасте 7-11
лет, 11-18 лет в МБОУ ТР СОШ № 1**

Первый день						
Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Рис рассыпчатый	150	4,68	5,743	44,795	200,45	
Сосиска отварная	70	13,36	14,08	0,85	101,45	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукты (апельсин)	350	0,00	0,37	14,99	44	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	6,8	11,018	27,4	219,8	190
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукты(апельсин)	150	0,00	0,37	14,99	44	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Щи из свежей капусты (со свиной)	250	0,9	2,1	3,1	31	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	943
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
салат из моркови свежей	100	1,06	0,17	8,52	39,9	
Щи из свежей капусты (со свиной)	250	0,9	2,1	3,1	31	
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Котлета рубленая из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7	294
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	943
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Второй день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Каша рисовая	200	7,7	10	68,9	308,6	4
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,7	38,7	402
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Сок	200мл	1	0	20,2	84,8	389
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Каша рисовая	200	7,7	10	68,9	308,6	4
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,7	38,7	402
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Сок	200мл	1	0	20,2	84,8	389
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Рыба тушеная с овощами	100	15,226	10,71	7,484	150,67	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
Суп картофельный с вермишелью(с мясом птицы)	250	14,331	23,652	34,207	300,56	
Рыба тушеная с овощами	100	15,226	10,71	7,484	150,67	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Третий день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
--------------------	-----	-------	------	--------------	--------------------------------	--------------------

Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)

Макаронные изделия с сыром	150/13	10,8	14,14	44,932	339,25	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	15/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Йогурт в индивид. упаковке	95	2,4	0,3	17,1	323	

Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)

Макаронные изделия с сыром	150/13	10,8	14,14	44,932	339,25	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	15/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Йогурт в индивид. упаковке	95	2,4	0,3	17,1	323	

2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)

Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	8,766	13,897	25,176	361,12	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Компот плодово-ягодный	200	0,6	0,2	29,6	125,1	

Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)

Винегрет овощной(с луком репчат.)	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	8,766	13,897	25,176	361,12	
Рис рассыпчатый	150	4,68	5,743	44,795	200,45	
Грудка куриная в сметанном соусе	80					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Компот плодово-ягодный	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Четвертый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Омлет с сосисками	190	16,79	23,42	5,81	315,17	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Фрукт (яблоко)	130	0,00	0,74	18,13	63,25	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Омлет с сосисками	190	16,79	23,42	5,81	315,17	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Фрукт (яблоко)	130	0,00	0,74	18,13	63,25	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	
Гуляш (свинина)	100	14,087	14,608	4,78	266,12	
Хлеб ржаной	20	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	
Гуляш (свинина)	100	14,087	14,608	4,78	266,12	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Пятый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	160
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
Сок	200мл	0,00	0,00	24	96	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	160
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/ 20	10,3	13,6	35,6	310	
кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
Сок	200мл	0,00	0,00	24	96	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Жаркое по- домашнему	200	13,87	25,788	45,32	489,52	
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,7	38,7	402
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
Борщ с мясом (свинина)	250	12,51	15,24	20,235	378,56	
Жаркое по- домашнему	200	13,87	25,788	45,32	489,52	
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,7	38,7	402
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Шестой день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4, (бесплатно на сумму 80,00руб.)						
Запеканка из творога с повидлом	200/10	12,329	38,365	92,751	559,69	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/2 0	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукт (банан)	280	2,75	0,93	38,85	158,6	
Йогурт в индивид. упаковке	95	2,4	0,3	17,1	323	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Запеканка из творога с повидлом	200/10	12,329	38,365	92,751	559,69	
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/2 0	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукт (банан)	210	2,75	0,93	38,85	158,6	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Картофель тушеный	200	13,87	25,788	45,32	468,2	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из моркови	100	1,06	0,17	8,52	39,9	
Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
Картофель тушеный	200	13,87	25,788	45,32	468,2	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Седьмой день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4, (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Голубцы ленивые	100	5,98	4,61	5,56	130,48	
Компот плодово-ягодный	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,4	9,6	46,76	8
Фрукт(мандарин)	150	0,00	0,37	14,99	44	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Голубцы ленивые	100	5,98	4,61	5,56	130,48	
Компот плодово-ягодный	200	0,6	0,2	29,6	125,1	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,4	9,6	46,76	8
Фрукт(мандарин)	150	0,00	0,37	14,99	44	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
Суп картофельный с крупой (рис)(курица)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Восьмой день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4, (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	160
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
Хлеб пшеничный с сыром и ветчиной	30/20/2 0	8,9	9,4	12,5	166,5	
Йогурт в индивид.в упаковке	95	2,4	0,3	17,1	323	
Завтрак ТЖС, ОБЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	160
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
Хлеб пшеничный с сыром и ветчиной	30/20/2 0	8,9	9,4	12,5	166,5	
Йогурт в индивид.в упаковке	95	2,4	0,3	17,1	323	
2 завтрак (ОБЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Борщ(свинина)	250	12,51	15,24	20,235	378,56	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
Борщ(свинина)	250	12,51	15,24	20,235	378,56	
Рис рассыпчатый	150	4,68	5,743	44,795	200,45	
Гуляш (курица)	100	14,087	14,608	4,78	266,12	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Девятый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Каша дружба(пшено и рис)	200	6,2	8,6	42,7	284,3	297
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/2 0	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукты (яблоко)	120	0,00	0,74	18,13	63,25	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Каша дружба(пшено и рис)	200	6,2	8,6	42,7	284,3	297
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/2 0	10,3	13,6	35,6	310	
Фрукты (яблоко)	120	0,00	0,74	18,13	63,25	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	
Котлета мясная	90	5,738	9,952	11,169	159,47	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Винегрет	100	1,345	7,567	8,279	140,340	45
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (курица)	250	14,331	23,652	34,207	300,56	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	
Котлета мясная	90	5,738	9,952	11,169	159,47	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	

Десятый день

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
Завтрак 1-4 (бесплатно на сумму 80,00 руб.)						
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Сосиска отварная	70	13,36	14,08	0,85	101,45	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	8,9	9,4	12,5	166,5	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Сок	200мл	0,00	0,00	24	96	
Завтрак ТЖС, ОВЗ (бесплатно на сумму 67,41 руб.)						
Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
Сосиска отварная	70	13,36	14,08	0,85	101,45	
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,4	9,6	46,76	8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,53	0,00	9,87	41,6	
Сок	200мл	0,00	0,00	24	96	
2 завтрак (ОВЗ, ТЖС на сумму 40,00 руб.)						
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Грудка куриная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,90	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,525	36,2	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	
Обед 1-11 (родительская плата на сумму 85,00 руб.)						
Салат из моркови	100	1,06	0,17	8,52	39,9	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Грудка куриная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,4	9,6	46,76	