



Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

*Жилина* Калинина Н.Г.

**Примерное 10-ти дневное сбалансированное меню горячего питания,  
(завтрак, обед) для организации питания школьников в возрасте 7-11 лет,  
12-18 лет в МБОУ Торопецкая СОШ № 1**

**Первый день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Гречка рассыпчатая	150	180	4,68	5,743	44,795	200,45
Сосиска отварная	90	100	13,36	14,08	0,85	101,45
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Гречка рассыпчатая	150	180	4,68	5,743	44,795	200,45
Сосиска отварная	90	100	13,36	14,08	0,85	101,45
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Щи из свежей капусты (со свиной)	250	250	6,5	14,25	2,75	166,25
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат из моркови	100	150	0,8	8	4,1	89,7
Щи из свежей капусты (со свиной)	250	250	6,5	14,25	2,75	166,25
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Котлета рубленая из птицы	90	100	2,4	5,5	8,8	104,7
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76

**Второй день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Макаронные изделия с сыром	180/35	180/35	10,8	14,14	44,932	339,25
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	10,3	13,6	35,6	310
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Кондитерское изделие	40	40	1,04	3,9	7,8	67,6
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Макаронные изделия с сыром	180/35	180/35	10,8	14,14	44,932	339,25
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный с колбасой	40/15	40/15	10,3	13,6	35,6	310
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Кондитерское изделие	40	40	1,04	3,9	7,8	67,6
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
Компот плодово-ягодный	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Винегрет овощной(с луком репчат.)	100	150	1,36	6,18	8,44	94,8
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Рис рассыпчатый	150	180	4,68	5,743	44,795	200,45
Грудка куриная в сметанном соусе	120	120	114,9	7,52	8,32	3,77
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Компот плодово-ягодный	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76



**Третий день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Блинчики со сгущенкой	170/30	180/30	9,6	11,11	9.19	208,97
Компот	200	200	0,00	0,00	9.7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Блинчики со сгущенкой	170/30	180/30	9,6	11,11	9.19	208,97
Компот	200	200	0,00	0,00	9.7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Ежики мясные	90	100	14,33	10,71	7,484	150,67
Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/7	0,53	0,00	9.87	41,6
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9.6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	150	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп картофельный с вермишелью(с мясом птицы)	250	250	14,331	23,652	34,207	300,56
Ежики мясные	90	100	14,33	10,71	7.484	150,67
Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1.05	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/7	0,53	0,00	9.87	41,6
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9.6	46,76

**Четвертый день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Омлет	200	200	16,79	23,42	5,81	315,17
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00
Фрукт	150	150	0,00	0,74	18,13	63,25
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Омлет с сосисками	200	200	16,79	23,42	5,81	315,17
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
компот	200	200	0,2	0,00	14,00	28,00
Фрукт	150	150	0,00	0,74	18,13	63,25
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Гуляш (свинина)	100	100	14,087	14,608	4,78	266,12
Хлеб ржаной	20	20	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат из свеклы отварной	100	150	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп картофельный с мясом (свинина)	250	250	7,29	5,7	16,99	148,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Гуляш (свинина)	100	100	14,087	14,608	4,78	266,12
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76

**Пятый день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Каша пшеничная	200	250	7,25	2,25	38,5	209,75
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
кисель	200	200	0,00	0,00	15,3	49,6
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Каша пшеничная	200	200	7,25	2,25	38,5	209,75
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
кисель	200	200	0,00	0,00	15,3	49,6
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Борщ с мясом (свинина)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб ржаной	20	20	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат картофельный с морковью и консервир .горошком	100	150	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ с мясом (свинина)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Жаркое по- домашнему	200	200	13,87	25,788	45,32	489,52
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76



**Шестой день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Запеканка из творога с повидлом	150/10	200/20	12,329	38,365	92,751	559,69
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Запеканка из творога с повидлом	150/10	200/20	12,329	38,365	92,751	559,69
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат из свежей капусты с морковью	100	150	1,41	5,08	9,02	87,4
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250	250	8,766	13,897	25,176	361,12
Картофель тушеный	200	200	13,87	25,788	45,32	468,2
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76

**Седьмой день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------	------	----------	-------------------------

**Завтрак 1-4 ,ТЖС**

Плов(курица)	185	250	16,327	18,844	35,011	371,24
кисель	200	200	0,00	0,00	15,3	49,6
Хлеб пшеничный с колбасой	40//20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	40	40	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6

**Завтрак ОВЗ**

Плов(курица)	185	250	16,327	18,844	35,011	371,24
кисель	200	200	0,00	0,00	15,3	49,6
Хлеб пшеничный с колбасой	40//20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6

**2 завтрак (ОВЗ)**

Борщ с мясом (свинина)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76

**Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл**

Салат картофельный с морковью и консервир .горошком	100	150	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ с мясом (свинина)	250	250	12,51	15,24	20,235	378,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Гуляш (курица)	100	100	14,087	14,608	4,78	266,12
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76



**Восьмой день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Блинчики со сгущенкой	170/30	180/30	9,6	11,11	9,19	208,97
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	4	5	9	44
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Блинчики со сгущенкой	170/30	180/30	9,6	11,11	9,19	208,97
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	4	5	9	44
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
фрукты	150	150	2,75	0,93	38,85	158,6
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
биточки	100	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Салат из свеклы отварной	100	150	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп картофельный с крупой* (рис)(курица)	250	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
биточки	100	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76

**Девятый день**

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Каша дружба(пшено и рис)	200	250	6,2	8,6	42,7	284,3
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Кондитерское изделие	40	40	1,04	3,9	7,8	67,6
<b>Завтрак ОВЗ</b>						
Каша дружба(пшено и рис)	200	250	6,2	8,6	42,7	284,3
Какао с молоком	200	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	10,3	13,6	35,6	310
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Кондитерское изделие	40	40	1,04	3,9	7,8	67,6
<b>2 завтрак (ОВЗ)</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Котлета мясная	90	100	5,738	9,952	11,169	159,47
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Винегрет	100	150	1,345	7,567	8,279	140,340
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (курица)	250	250	14,331	23,652	34,207	300,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Котлета мясная	90	100	5,738	9,952	11,169	159,47
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	14	28
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76



## Десятый день

Наименование блюда	Масса порции от 7 до 11 лет	Масса порции от 12 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак 1-4 ,ТЖС</b>						
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Сосиска отварная	90	100	13,36	14,08	0,85	101,45
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>Завтрак ОБЗ</b>						
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Сосиска отварная	90	100	13,36	14,08	0,85	101,45
Компот	200	200	0,00	0,00	9,7	38,7
Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	40/20	8,9	9,4	12,5	166,5
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Сок	200	200	0,00	0,00	24	96
<b>2 завтрак (ОБЗ)</b>						
Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Грудка куриная в сметанном соусе	120	120	114,9	7,52	8,32	3,77
Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,24	0,525	36,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,4	9,6	46,76
<b>Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл</b>						
Зеленый горошек консервированный	100	150	3,6	0,1	9,8	55
Щи из свежей капусты (со свиной)	250	250	0,9	2,1	3,1	31
Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Грудка куриная в сметанном соусе	120	120	114,9	7,52	8,32	3,77
Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный	20	40	1,58	0,4	9,6	46,76