



Утверждаю
Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

Минишвили 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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Салат из моркови	100	150	0,8	8	4,1	89,7
Щи из свежей капусты (со свининой)	250	250	6,5	14,25	2,75	166,25
Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	3,7	35,9	199,7
Котлета из мяса 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

Третий 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,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Салат из свежей капусты с морковью	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

Второй 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,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
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
Голень 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	200	200	0,6	0,2	29,6	125,1
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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Салат из свеклы отварной	100	150	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп рыбный	250	250	7,29	5,7	16,99	148,5
Макаронные изделия отварные	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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
Каша пшеничная	200	250	7,25	2,25	38,5	209,75
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	40/1020	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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Овощная нарезка	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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
Каша овсяная	250	250	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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Салат из свежей капусты с морковью	100	150	1,41	5,08	9,02	87,4
Суп гороховый 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,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл, ОВЗ						
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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
Каша пшенная	200	250	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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
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	90	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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
Каша рисовая	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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
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
Картофельное пюре	150	180	7,111	8,429	41,184	258,745
Сосиска вареная	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
Завтрак 1-4 ,ТЖС,ОВЗ,СВО						
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
Обед 1-11 родительская плата,ТЖС 1-4 кл,ОВЗ						
Зеленый горошек консервированный	100	150	3,6	0,1	9,8	55
Щи из свежей капусты (со свининой)	250	250	0,9	2,1	3,1	31
Картофель отварной с укропом и маслом сливочном	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25
Голень 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

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

_____ 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**