



Утверждаю:  
И.о.директора  
МБОУ «Заболотовская ООШ»  
Е.В.Кустова  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2024 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В МБОУ «ЗАБОЛОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Примерное меню с 12 лет и старше

Наименование	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность			
				Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Понедельник Первая неделя</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми			250	5,49	5,28	16,33	134,75
котлеты, биточки, шницеля			100	13,58	10,58	12,96	198,12
Рис отварной			200	4,89	6,23	44,89	267,96
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:			870	29,98	26,77	129,37	882,54
<b>Итого за день:</b>			<b>1435,00</b>	<b>29,98</b>	<b>26,77</b>	<b>129,37</b>	<b>882,54</b>
<b>Вторник Первая неделя</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,66	4,59	17,14	116,23
рыба отварная(минтай) с соусом			100	13,32	12,06	9,63	209,90
Греча отварная рассыпчатая			200	5,10	6,89	47,76	261,54
Салат витаминный			100	2,60	6,22	22,15	154,90
Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			910	27,63	30,42	136,35	922,97
<b>Итого за день:</b>			<b>910</b>	<b>27,63</b>	<b>30,42</b>	<b>136,35</b>	<b>922,97</b>
<b>Среда Первая неделя</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем			250,00	1,81	4,91	12,74	99,12
Плов из птицы			250	19,05	20,58	52,50	489,94
Винегрет			100	1,70	10,30	8,20	130,10
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			860,00	26,58	36,43	116,86	885,88
<b>Итого за день:</b>			<b>860,00</b>	<b>26,58</b>	<b>36,43</b>	<b>116,86</b>	<b>885,88</b>
<b>Четверг Первая неделя</b>							
<b>Обед</b>							
Суп из овощей			250	2,10	7,48	11,69	122,96
Котлеты, биточки, шницели с соусом			100	13,58	10,58	12,96	198,12
Картофель отварной с маслом растительным			200	3,81	5,76	30,68	189,80
Салат из отварной свеклы			100	1,43	6,08	8,37	93,90
Компот из свежих яблок			200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76

Понедельник Первая неделя

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

г Первая неделя

Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	Четвер
Итого:			920	24,95	30,74	115,41	853,50	
<b>Итого за день:</b>			<b>920</b>	<b>24,95</b>	<b>30,74</b>	<b>115,41</b>	<b>853,50</b>	
<b>Пятница Первая неделя</b>								
<b>Обед</b>								
Рассольник Ленинградский со сметаной			260	3,10	8,28	30,10	199,79	Пятница Первая неделя
Котлета рыбная (минтай) с соусом			100	13,32	12,06	9,63	209,90	
Пюре картофельное			200	4,08	6,40	27,27	183,00	
Салат из квашеной капусты			100	1,72	5,02	8,50	86,03	
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			930	26,24	32,40	118,92	845,44	
<b>Итого за день:</b>			<b>930</b>	<b>26,24</b>	<b>32,40</b>	<b>118,92</b>	<b>845,44</b>	
<b>Суббота</b>								
<b>Понедельник Вторая неделя</b>								
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с бобовыми(зелёным горошком)			250	5,49	5,28	16,33	134,75	Понедельник Вторая неделя
Плов из птицы			250	19,05	20,58	52,50	489,94	
Салат из соленых огурцов			100	0,87	3,12	2,62	59,80	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			870	29,27	29,62	125,63	917,41	
<b>Итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>29,27</b>	<b>29,62</b>	<b>125,63</b>	<b>917,41</b>	
<b>Вторник Вторая неделя</b>								
<b>Обед</b>								
Борщ со сметаной			260	4,98	1,89	9,81	101,66	Вторник Вторая неделя
Тефтели из курицы в соусе			100	10,37	16,21	10,97	228,50	
Макаронные изделия отварные			200	7,36	6,03	35,27	224,60	
Салат витаминный			100	2,60	6,22	22,15	154,90	
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			920	29,32	30,99	121,61	876,38	
<b>Итого за день:</b>			<b>1470</b>	<b>29,32</b>	<b>30,99</b>	<b>121,61</b>	<b>876,38</b>	
<b>Среда Вторая неделя</b>								
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с рыбой			250	2,34	2,83	16,64	101,25	Среда Вторая неделя
Бефстроганов из курицы			100	11,84	13,47	5,97	189,50	
Пюре картофельное			200	4,08	6,40	27,27	183,00	
Салат из отварной свеклы			100	1,43	6,08	8,37	93,90	
Напиток цитрусовый			200	0,18	0,02	27,46	94,58	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			930	23,69	29,44	115,12	800,95	
<b>Итого за день:</b>			<b>1480</b>	<b>27,20</b>	<b>29,91</b>	<b>115,18</b>	<b>819,45</b>	

Четверг Вторая неделя							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			260	1,64	4,92	6,27	81,50
Котлеты, биточки, шницели			100	13,58	10,58	12,96	198,12
каша ячневая			150	4,62	4,76	30,00	181,30
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79
Компот из свежих яблок			200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>26,02</b>	<b>25,14</b>	<b>101,96</b>	<b>758,43</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>830,00</b>	<b>26,02</b>	<b>25,14</b>	<b>101,96</b>	<b>758,43</b>
пятница вторая неделя							
суп крестьянский			250	0,60	3,72	2,16	44,40
Салат из белокочанной капусты			100	1,54	0,11	10,91	48,12
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>6,00</b>	<b>4,47</b>	<b>67,25</b>	<b>325,44</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>610</b>	<b>6,00</b>	<b>4,47</b>	<b>67,25</b>	<b>325,44</b>

Четверг Вторая неделя

Пятница Вторая неделя