

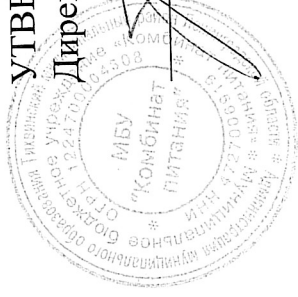
СОЛАСОВАНО:  
Директор МОУ «Горская ООШ»

Е.В. Прокопьева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: старше 12 лет

Школа

Горская ООШ

Утвердил: должность

Директор МБУ "Комбинат питания"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.В. Меркулова

Возрастная категория

старше 12 лет

дата

28

12

2024

день

месяц

год

| Неделя | День недели | Прием пищи            | Раздел меню  | Блюда                               | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры   |  |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|---------------|--|
| 1      | 1           | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша геркулесовая с маслом          | 250          | 11,83 | 9,38  | 54,24    | 343,02       | 3,01          |  |
|        |             |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном             | 200          | 0,05  | 0,01  | 15,08    | 61,19        | 686           |  |
|        |             |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром и маслом          | 100          | 6,86  | 11,2  | 9,33     | 153,53       | 3,01          |  |
|        |             |                       | фрукты       |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       |              |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       |              |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                     |              | 550   | 18,74 | 20,59    | 78,65        | 557,74        |  |
| 1      | 1           | Обед                  | закуска      |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       | 1 блюдо      | Уха рыбацкая                        | 250          | 3,46  | 2,46  | 13,62    | 169,74       | 199           |  |
|        |             |                       | 2 блюдо      | Гуляш из курицы (филе)              | 100          | 13,51 | 15,16 | 3,71     | 295,58       | 260           |  |
|        |             |                       | гарнир       | Рис отварной                        | 200          | 7,69  | 11,37 | 56       | 266,11       | 511           |  |
|        |             |                       | напиток      | Компот из свежих яблок и апельсинов | 200          | 0,31  |       | 27,74    | 115,56       | 39,01         |  |
|        |             |                       | хлеб бел.    |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       | хлеб черн.   | Хлеб дарницкий                      | 50           | 2,77  | 0,55  | 20,25    | 98,8         | ГОСТ          |  |
|        |             |                       |              |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                     |              | 800   | 27,74 | 29,54    | 121,32       | 945,79        |  |
| 1      | 1           | <b>Итого за день:</b> |              |                                     | 1350         | 46,48 | 50,13 | 199,97   | 1503,53      | <b>161,00</b> |  |
| 1      | 2           | Завтрак               | гор.блюдо    | Омлет натуральный.                  | 250          | 10,81 | 9,86  | 19,01    | 281,51       | 340,01        |  |
|        |             |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном             | 200          | 0,05  | 0,01  | 15,08    | 61,19        | 686           |  |
|        |             |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром и маслом          | 50           | 6,66  | 9,2   | 23,66    | 153,53       | 3,01          |  |
|        |             |                       |              | Бутерброд с повидлом                | 50           | 1,113 | 0,39  | 19,57    | 54,67        | 3,02          |  |
|        |             |                       | фрукты       |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       |              |                                     |              |       |       |          |              |               |  |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                     |              | 550   | 18,63 | 19,46    | 77,32        | 550,9         |  |
| 1      | 2           | Обед                  | закуска      |                                     |              |       |       |          |              |               |  |

|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|--------|-------|--------|---------|---------------|
|   |   |                       | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты со сметаной                | 250  | 5,45   | 11,1  | 10,14  | 153,76  | 124,01        |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Печень по-строгановски                          | 120  | 14,76  | 11,71 | 9,2    | 180,24  | 431-2004      |
|   |   |                       | гарнир       | Макароны отварные.                              | 180  | 6,76   | 5,99  | 43,2   | 275,98  | 516           |
|   |   |                       | напиток      | Компот из изюма                                 | 200  | 0,48   | 0,11  | 33,12  | 116,55  | 430           |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб дарницкий                                  | 50   | 2,77   | 0,55  | 20,25  | 98,8    | ГОСТ          |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 800  | 30,22  | 29,46 | 115,91 | 825,33  |               |
| 1 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 48,853 | 48,92 | 193,23 | 1376,23 | <b>161,00</b> |
| 1 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша рисовая с маслом                           | 250  | 4,96   | 8,31  | 39,28  | 280,95  | 3,01          |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром                                   | 200  | 0,02   | 0,01  | 15,83  | 60      | 430           |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром и маслом                      | 100  | 13,13  | 11,2  | 21,66  | 203,53  | 3,01          |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |      | 550    | 18,11 | 19,52  | 76,77   | 544,48        |
| 1 | 3 | Обед                  | закуска      |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250  | 4,9    | 8,06  | 21,58  | 179,63  | 110,01        |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Фрикадельки из свинины в сметанном соусе        | 100  | 10,9   | 12,2  | 14,03  | 264,68  | 101,01        |
|   |   |                       | гарнир       | Греча отварная.                                 | 200  | 12,2   | 9,25  | 55,21  | 342,17  | 186           |
|   |   |                       | напиток      | Компот из смеси сухофруктов                     | 200  | 0,02   | 0,01  | 14,98  | 60      | 430           |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб дарницкий                                  | 50   | 2,77   | 0,55  | 20,25  | 98,8    | ГОСТ          |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |      | 800    | 30,79 | 30,07  | 126,05  | 945,28        |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 48,9   | 49,59 | 202,82 | 1489,76 | <b>161,00</b> |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Запеканка творожная с молоком сгущенным         | 250  | 20,08  | 18,06 | 61,55  | 410,21  | 326           |
|   |   |                       |              |   |      |        |       |        |         |               |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                         | 200  | 0,08   | 0,01  | 15,19  | 62,38   | 686           |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                               | 100  | 2,21   | 4,1   | 6,33   | 125,4   | 3,01          |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |        |       |        |         |               |

|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------------|
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 550  | 22,37 | 22,17 | 83,07  | 597,99  |               |
| 1 | 4 | Обед                  | закуска      |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп гороховый                           | 250  | 9,55  | 9,66  | 36,25  | 239,02  | 139           |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Плов из свинины                         | 300  | 18,73 | 18,89 | 61,83  | 628,76  | 443           |
|   |   |                       | гарнир       |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                           | 200  | 0,02  | 0,01  | 14,98  | 60      | 430           |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами | 50   | 2,7   | 1,04  | 18,5   | 17,46   | ГОСТ          |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                            | 800  | 31    | 29,6  | 131,56 | 945,24  |               |
| 1 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 53,37 | 51,77 | 214,63 | 1543,23 | <b>161,00</b> |
| 1 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша манная с маслом                    | 250  | 9,85  | 10,28 | 40,07  | 278,75  | 3,01          |
|   |   |                       | гор.напиток  | Напиток кофейный с молоком              | 200  | 6,7   | 1,6   | 38,7   | 152     | 686           |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                       | 100  | 2,21  | 7,1   | 6,33   | 125,4   | 3,01          |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                            | 550  | 18,76 | 18,98 | 85,1   | 556,15  |               |
| 1 | 5 | Обед                  | закуска      |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп овощной со сметаной                 | 250  | 5,75  | 5,87  | 16,8   | 181,68  | 0,01          |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Шницель рыбный                          | 100  | 13,64 | 11,2  | 11,78  | 306,12  | 235           |
|   |   |                       | гарнир       | Картофельное пюре                       | 200  | 5,5   | 13,26 | 39,68  | 234,32  | 520           |
|   |   |                       | напиток      | Сок                                     | 200  | 1,7   | 0,01  | 29,2   | 92      | 639           |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами | 50   | 2,7   | 1,04  | 18,5   | 17,46   | ГОСТ          |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                            | 800  | 29,29 | 31,38 | 115,96 | 831,58  |               |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 48,05 | 50,36 | 201,06 | 1387,73 | <b>161,00</b> |
| 2 | 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша геркулесовая с маслом              | 250  | 11,84 | 9,38  | 54,24  | 343,01  | 3,01          |



|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |  |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------------|--|
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 800  | 31,15 | 31,62 | 130,07 | 912,82  |               |  |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 49,78 | 51,08 | 207,39 | 1463,72 | <b>161,00</b> |  |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша пшеничная с маслом                 | 250  | 12,06 | 7,38  | 56,01  | 357,52  | 3,09          |  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200  | 0,05  | 0,01  | 15,08  | 61,19   | 686           |  |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром и маслом              | 100  | 6,66  | 11,2  | 9,33   | 153,53  | 3,01          |  |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 550  | 18,77 | 18,59 | 80,42  | 572,24  |               |  |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска      |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Супчик сытный                           | 250  | 5,63  | 7,51  | 18,92  | 189,26  | 755,01        |  |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Фрикадельки куриные в томатном соусе    | 100  | 12,68 | 16,84 | 17,96  | 220,5   | 101,01        |  |
|   |   |                       | гарнир       | Макароны отварные.                      | 200  | 6,49  | 5,74  | 43,4   | 254,9   | 516           |  |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                           | 200  | 0,02  | 0,01  | 14,98  | 60      | 430           |  |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб дарницкий                          | 50   | 2,77  | 0,55  | 20,25  | 98,8    | ГОСТ          |  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 800  | 27,59 | 30,65 | 115,51 | 823,46  |               |  |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350 | 46,36 | 49,24 | 195,93 | 1395,7  | <b>161,00</b> |  |
| 2 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Запеканка творожная с повидлом          | 250  | 18,87 | 20,41 | 56,97  | 497,25  | 326,01        |  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200  | 0,05  | 0,01  | 15,08  | 61,19   | 686           |  |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с повиллом                    | 100  | 3,33  | 2,04  | 8,2    | 20,24   | 3,01          |  |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       |              |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 550  | 22,25 | 22,46 | 80,25  | 578,68  |               |  |
| 2 | 4 | Обед                  | закуска      |   |      |       |       |        |         |               |  |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп гороховый                           | 250  | 7     | 7,72  | 36,25  | 226,52  | 139           |  |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Филе куриное, тушеное в сметанном соусе | 100  | 9,51  | 11,5  | 10     | 304,55  | 260           |  |
|   |   |                       | гарнир       | Греча отварная.                         | 200  | 11,33 | 8,59  | 51,27  | 327,01  | 186           |  |

|   |   |                       |              |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|---|---|-----------------------|--------------|---|--------------------------------------|-------|-------|----------------|---------------|---------------|----------------|
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                           | 200                                  | 0,02  | 0,01  | 14,98          | 60            | 430           |                |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами | 50                                   | 2,7   | 1,04  | 18,5           | 17,46         | ГОСТ          |                |
|   |   |                       |              |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 800                                  | 30,56 | 28,86 | 131            | 935,54        |               |                |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350                                 | 52,81 | 51,32 | 211,25         | 1514,22       | <b>161,00</b> |                |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша пшенная с маслом                   | 250                                  | 7,21  | 7,27  | 34,24          | 259,15        | 3,07          |                |
|   |   |                       | гор.блюдо    |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | гор.напиток  | Напиток кофейный с молоком              | 200                                  | 6,7   | 1,6   | 38,7           | 152           | 686           |                |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром и маслом              | 100                                  | 6,66  | 11,2  | 9,33           | 153,53        | 3,01          |                |
|   |   |                       | фрукты       |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       |              |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |                                      | 550   | 20,57 | 20,07          | 82,27         | 564,68        |                |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска      |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Рассольник Ленинградский со сметаной    | 250                                  | 5,75  | 8,5   | 22,5           | 213,49        | 132,01        |                |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Шницель по-ижорски                      | 100                                  | 12,3  | 8,08  | 10,01          | 171,31        | 469,01        |                |
|   |   |                       | гарнир       | Картофельное пюре                       | 200                                  | 5,56  | 11,31 | 37,68          | 324,32        | 520           |                |
|   |   |                       | напиток      | Компот из кураги                        | 200                                  | 1,06  | 1,07  | 38,9           | 108,2         | 430           |                |
|   |   |                       | хлеб бел.    |   |                                      |       |       |                |               |               |                |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами | 50                                   | 2,7   | 1,04  | 18,5           | 17,46         | ГОСТ          |                |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   |                                      | 800   | 27,37 | 30             | 127,59        | 834,78        |                |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1350                                 | 47,94 | 50,07 | 209,86         | 1399,46       | <b>161,00</b> |                |
|   |   |                       |              |   | <b>Средний показатель за 10 дней</b> |       |       | <b>49,2336</b> | <b>50,505</b> | <b>204,8</b>  | <b>1458,02</b> |







|  |  |                             |  |         |        |       |         |  |
|--|--|-----------------------------|--|---------|--------|-------|---------|--|
|  |  | Среднее значение за период: |  | 49,2336 | 50,505 | 204,8 | 1458,02 |  |
|--|--|-----------------------------|--|---------|--------|-------|---------|--|