

Утверждаю
Директор МБОУ «Троицкая
общеобразовательная школа №2»
Н. М. Первова
01.09.2023 г.

The stamp is circular and contains the following text: "Муниципальное общеобразовательное учреждение «Троицкая общеобразовательная школа №2»", "Троицкий район, Алтайский край", "ИНН 2281003022", "ОГРН 1022202192990".

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов.
Возрастная категория: дети 7-11 лет/12 лет и старше**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Троицкая общеобразовательная школа №2»**

659840 Россия Алтайский край, Троицкий район, с Троицкое, ул. Комсомольская 30 .

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда 1 ДЕНЬ понеделник	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 175	Каша рисовая молочная жидкая	200		8,3		10,1		37,6		274,9	
№ 366	Сыр порционный твердых сортов	20		2,19		2,66		0		32,76	
№ 372	Кофейный напиток	200		1,4		2,39		25,65		131,87	
	Куриные палочки	100		14,8		10,5		11,5		200	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550		28,97		96,15		74,99		654,29	
ОБЕД											
№ 88	Суп из свежей капусты со сметаной и мясом кур		250		2,81		4,67		16,33		118,5
№ 175	Каша рисовая молочная		200		8,3		2,1		37,6		274,9
№3	Бутерброд с маслом и сыром		70		13,78		12,64		60,11		394,35
	Куриные палочки		100		14,8		10,5		11,5		200
№372	Кофейный напиток		200		1,4		2,39		25,65		131,87
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			870		43,37		102,8		102,8		1134,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		540	870	15,27	43,37	93,05	102,8	72,59	102,8	654,29	1134,38

Номер рецептуры	Наименование блюда 2 Д Е Н Ь вторник	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 312	Пюре картофельное	200		2,34		16,71		3,79		348,04	
№ 375	Чай с сахаром	200		0,12		0,0		12,04		48,64	
№ 372	Котлета	120		8,73		10,63		5,74		214,53	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550		13,47		97,84		21,81		625,97	
ОБЕД											
№ 88	Суп рыбный (Уха)		250		7,94		9,97		25,54		220,38
№ 312	Пюре картофельное		200		2,34		16,71		3,79		348,04
№366	Котлета		120		8,73		10,63		5,74		214,53
№375	Чай с сахаром		200		0,12		0,0		12,04		48,64
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			820		21,41		107,81		47,35		846,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	820	13,47	21,41	97,84	107,81	21,81	47,35	625,97	846,35

Номер рецептуры	Наименование блюда З Д Е Н Ъ среда	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 309	Макароны отварные	200		8,77		9,35		57,93		336,51	
№ 377	Чай с лимоном	200		4,51		1,14		7,71		57,33	
№ 290	Курица тушёная в соусе	150		12,75		22,45		1,4		258,34	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580		28,31		102,99		67,28		666,94	
ОБЕД											
№ 96	Рассольник со сметаной		250		5,03		11,30		32,38		153,60
№ 204	Макароны отварные		200		8,77		9,35		57,93		336,51
№290	Курица тушёная в соусе		150		12,75		22,45		1,4		258,34
№ 375	Чай с лимоном		200		4,51		1,14		7,71		57,33
№ 480	Хлеб пшеничный		30		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			830		33,34		114,29		99,66		820,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	830	38,31	33,34	102,99	114,29	67,28	99,66	666,94	820,54

Номер рецептуры	Наименование блюда 4 Д Е Н Ъ четверг	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	200		0,38		64,16		0,62		581,38	
№ 261	Печень тушённая в соусе	100		11,43		15,75		2,51		197	
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,24		0		12,84		49,18	
	Огурец свежий в нарезке	60		0,18		0		13,5		52	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590		14,51		150,41		29,71		894,32	
ОБЕД											
№ 102	Суп картофельный с фасолью		250		2,81		4,67		16,33		118,50
№ 261	Печень тушённая в соусе		120		11,43		15,75		2,51		197
№ 302	Каша гречневая		200		0,38		64,16		0,62		581,38
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
№ 349	Компот из смеси сухофруктов		200		0,24		0		12,84		49,18
ИТОГО ЗА ОБЕД			820		17,32		155,08		46,04		1012,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		590	820	14,51	17,32	150,41	155,08	29,71	46,04	894,32	1012,82

Номер рецептуры	Наименование блюда 5 Д Е Н Ъ пятника	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 265	Плов из отварной птицы	200		31,89		38,85		35,19		643,6	
№ 375	Чай с сахаром	200		0,12		0,0		12,04		48,64	
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100		11,56		8,4		30,09		234,73	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530		45,85		117,75		77,56		941,73	
ОБЕД											
№ 102	Суп гороховый на курином бульоне		250		2,73		3,89		13,61		98,79
№ 265	Плов из отварной птицы		200		31,89		38,85		35,19		643,6
№53	Салат из свеклы и зеленого горошка		100		11,56		8,4		30,09		234,73
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
№ 375	Чай с сахаром		200		0,12		0,0		12,04		48,64
ИТОГО ЗА ОБЕД			800		48,58		121,64		91,17		1040,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		530	800	45,93	48,58	117,75	121,64	80,83	91,17	941,73	1040,52

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда 6 Д Е Н Ъ понеделник	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200		19,8		18,75		39,15		403	
№ 348	Напиток из с/м ягоды	200		0,09		0,0		22,41		88	
	Овощи в нарезке (помидор)	60		0,3		0,1		1,1		6,4	
№ 480	Хлеб пшеничный	50		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510		22,47		89,35		62,9		512,16	
ОБЕД											
№ 102	Суп крестьянский с крупой		200		5,1		5,8		10,8		115,6
№101	Салат из морской капусты		100		12		2,64		0		99
№304	Каша ячневая вязкая		200		5,82		9,74		50		298,47
№19	Бифштекс		120		15,39		23,55		0,23		274,49
№ 348	Напиток из с/м ягоды		200		0,09		0,0		22,41		88
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			870		111,53		112,23		83,68		890,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		510	870	22,47	111,53	89,35	112,23	62,9	83,68	512,16	890,32

Номер рецептуры	Наименование блюда 7 Д Е Н Ъ вторник	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 211	Горошница	200		14,14		11,70		13,97		321,21	
№ 4	Тефтели	100		9,16		13,53		69,44		200,18	
№ 359	Кисель	200		3,78		3,91		26,04		154,15	
	Фрукт (яблоко)	100		1,1		1,1		26,5		119,9	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630		30,46		100,64		136,19		810,20	
ОБЕД											
№ 82	Борщ из св. капусты со сметаной		250		2,32		7,61		12,06		135,00
№ 211	Горошница		200		14,14		11,70		13,97		321,21
№ 4	Тефтели		100		9,16		13,53		69,44		200,18
№ 359	Кисель		200		3,78		3,91		26,04		154,15
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			800		31,68		107,15		121,75		825,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		630	800	30,46	31,68	100,64	107,15	136,19	121,75	810,20	825,3

Номер рецептуры	Наименование блюда 8 Д Е Н Ъ среда	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 312	Пюре картофельное	200		2,34		16,71		3,79		348,04	
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,24		0		12,84		49,18	
№ 364	Голубцы из свежей капусты	120		10,48		12,75		6,18		257,43	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550		15,34		99,96		23,05		669,41	
ОБЕД											
№ 111	Суп с макаронными изделиями		250		2,83		2,86		21,76		125,00
№ 312	Пюре картофельное		200		2,34		16,71		3,79		348,04
№ 364	Голубцы из свежей капусты		120		10,48		12,75		6,18		257,43
№ 349	Компот из смеси сухофруктов		200		0,24		0		12,84		49,18
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			820		18,17		102,82		44,81		794,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	820	15,34	18,17	99,96	102,82	23,05	44,81	669,41	794,41

Номер рецептуры	Наименование блюда 9 Д Е Н Ъ четверг	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 304	Рис отварной	200		5,82		9,74		50		298,47	
№101	Горошек зеленый консервированный	100		1,8		0		3,6		21	
№ 229	Рыба тушеная с соусом	100		14,83		12,6		3,65		190	
	Сок фруктовый	200		0,2		0,0		15,31		142	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530		24,93		92,84		72,8		666,23	
ОБЕД											
№ 102	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне		250		5,1		5,8		10,8		155,6
№ 304	Рис отварной		200		5,82		9,74		50		298,47
№101	Горошек зеленый консервированный		100		1,8		0		3,6		21
№ 229	Рыба тушеная с соусом		120		14,83		12,6		3,65		190
	Сок фруктовый		200		0,2		0,0		15,31		142
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			920		30,03		98,64		83,6		821,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		530	920	24,93	30,03	92,84	98,64	72,8	83,6	666,23	821,83

Номер рецептуры	Наименование блюда 10 Д Е Н Ъ пятница	Вес блюда		Пищевые вещества							
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет
ЗАВТРАК											
№ 15	Гуляш	120		12,55		12,99		4,01		182,25	
№ 92	Каша перловая	200		8,73		5,43		45,00		263,81	
№382	Какао с молоком	200		3,78		3,91		26,04		154,15	
№ 54	Соус молочный натуральный	40		0,7		1,5		1,9		23,8	
	Йогурт	100		2,4		4,5		13,8		110	
№ 480	Хлеб пшеничный	30		2,28		70,5		0,24		14,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690		30,44		98,83		90,99		748,77	
ОБЕД											
№ 82	Борщ из св. капусты со сметаной		250		2,32		7,61		12,06		135,00
№ 15	Гуляш		120		12,55		12,99		4,01		182,25
№ 92	Каша перловая		200		8,73		5,43		45,00		263,81
№382	Какао с молоком		200		3,78		3,91		26,04		154,15
№3	Бутерброд с маслом и сыром		70		13,78		12,64		60,11		394,35
№ 480	Хлеб пшеничный		50		2,28		70,5		0,24		14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			890		85,26		113,08		147,46		1141,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		690	890	30,44	85,26	98,83	113,08	90,99	147,46	748,77	1141,32