

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «Борозденская ОШ»

Приказ № 51 от 01.09.2023г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Борозденская ОШ»
на 2023-2024 учебный год**

**Для обучающихся 12 лет и старше
1 день**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							1 день
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
Итого завтрак:		500,000	29,073	34,930	49,190	626,980	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	30,060	36,440	124,615	950,200	
Полдник							
Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315	588
Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
Итого полдник:		350,000	3,520	3,170	69,770	407,000	
Итого за день:			62,653	74,540	243,575	1 984,180	

Для обучающихся 12 лет и старше

2 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Апельсин (поштучно)	г	100	2,250	0,870	15,420	78,600	112
Итого завтрак:		610,000	21,370	16,980	67,910	512,310	
Обед							
Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670	412
Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,00	28,82	25,14	110,61	728,81	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	г	150	9,255	4,275	102,24	484,95	540
Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
Итого полдник:	г	350,000	15,055	9,275	110,240	584,950	
Итого за день:			65,245	51,395	288,760	1 826,070	

Для обучающихся 12 лет и старше

3 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							3 день
Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
Итого завтрак:		520,000	38,120	49,320	80,390	906,450	
Обед							
Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
Азу	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04	364
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	30,450	43,700	86,830	854,420	
Полдник							
Пирожок с фруктовой начинкой	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
Итого полдник:		350,000	14,800	12,950	99,500	575,050	
Итого за день:			83,370	105,970	266,720	2 335,920	

Для обучающихся 12 лет и старше

4 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							4 день
Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
Обед							
Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		890,000	34,230	42,330	103,070	931,970	
Полдник							
Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
Итого полдник:		350,000	12,050	12,010	102,250	567,000	
Итого за день:			71,200	84,800	285,140	2 195,970	

Для обучающихся 12 лет и старше

5 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							5 день
Кнели из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411
Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:		600,000	25,950	25,050	78,000	587,550	
Обед							
Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
Ленивые голубцы	г	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	35,980	26,740	77,570	698,440	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	г	150	12,75	7	88,25	467,5	570
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Итого полдник:		350,000	22,750	13,400	105,250	641,500	
Итого за день:			84,680	65,190	260,820	1 927,490	

Для обучающихся 12 лет и старше

6 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							6 день
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
Бутерброд с джемом или повидлом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
Итого завтрак:		500,000	19,773	31,230	59,890	599,980	
Обед							
Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	28,670	40,380	125,890	998,100	
Полдник							
Ватрушка с творожным фаршем	г	150	15	7,075	92,5	491,75	541
Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
Итого полдник:		350,000	15,300	7,085	110,000	563,750	
Итого за день:			63,743	78,695	295,780	2 161,830	

Для обучающихся 12 лет и старше
7 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							7 день
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501
Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
Итого завтрак:		500,000	14,940	17,660	56,560	447,200	
Обед							
Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,00	26,24	36,78	81,37	758,65	
Полдник							
Булочка дорожная	г	150	10,500	20,750	83,750	565,000	565
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Итого полдник:		350,000	20,500	27,150	100,750	739,000	
Итого за день:			61,680	81,590	238,680	1 944,850	

Для обучающихся 12 лет и старше
8 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							8 день
Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195
Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:		620,000	27,360	31,380	51,250	597,120	
Обед							
Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	21,530	19,370	93,820	640,370	
Полдник							
Пирожок с повидлом	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
Итого полдник:		350,000	9,700	8,250	114,300	572,050	
Итого за день:			58,590	59,000	259,370	1 809,540	

Для обучающихся 12 лет и старше
9 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							9 день
Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
Итого завтрак:		550,000	38,970	44,200	94,120	941,850	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	41,110	34,300	112,040	923,580	
Полдник							
Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
Итого полдник:		350,000	12,250	12,000	84,750	550,000	
Итого за день:			92,330	90,500	290,910	2 415,430	

Для обучающихся 12 лет и старше
10 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							10 день
Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106
Зразы из говядины	г	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	г	600,000	17,760	19,580	63,620	503,900	
Обед							
Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Печень говяжья по- строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		890,000	34,650	42,350	101,670	928,670	
Полдник							
Пирожок с картофелем	г	150	8,7	9,255	52,5	327	543
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
Итого полдник:		350,000	9,000	9,355	69,700	398,000	
Итого за день:			61,410	71,285	234,990	1 830,570	