

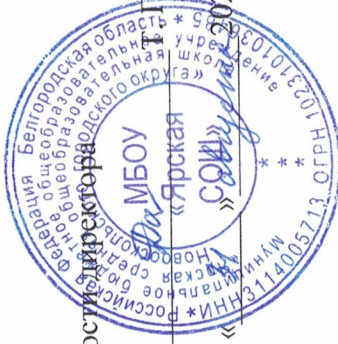
УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МБОУ «Ярская СОШ»

Т. Дашенко

Приказ № 229 от «01» сентября 2023 г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся МБОУ «Ярская СОШ

Новооскольского городского округа Белгородской

от 12 лет с 01.09.2023 года

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Итого за Завтрак	560	18,09	23,87	81,90	614,77	
	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,6	37,79	45
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6,23	3,99	21,73	147,71	102
	Котлета свиная запеченая	100	13,68	35,40	14,45	431,12	268
	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	Итого за Обед	879	32,07	45,52	124,26	1034,92	
	Итого за 1 день	1439	50,16	69,39	206,16	1649,69	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	102	101	130	107	113
0	110	119	165	108	127
0	107	111	151	108	121

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2		60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПР
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	200	4,90	7,14	48,78	279,10	304
	Рис отварной с маслом сливочным	100	15,24	5,80	10,16	153,80	295
	Котлета рубленая куриная	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Кофейный напиток на молоке	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Хлеб пшеничный	600,00	25,82	15,89	89,03	602,55	
	Итого за Завтрак	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6	7	9	126	
	Итого второй завтрак	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	265	12,38	11,13	31,50	275,63	103
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	100	20,20	12,07	2,08	197,75	232
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	180	5,93	12,71	40,00	298,00	125
	Картофель отварной	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	875	43,75	39,60	126,65	1037,83	
	Итого за Обед	1475	69,56	55,49	215,68	1640,37	
	Итого за 1 день						

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	109	143	86	116	111
0	109	162	143	110	127
0	109	155	121	113	121

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак молочный	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,90	59
	Молоко стуженное	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Итого за Завтрак	550	49	34	131	1031	
Обед	Салат из капусты с огурцом соленным	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	265	2,99	3,84	14,77	105,58	82
	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	265
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
		Итого за Обед	875,00	34,33	37,24	123,93	968,17
	Итого за 3 день	1425	83,71	71,66	254,81	1998,98	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	100	274	187	171	189
0	109	127	135	108	119
0	106	186	156	133	147

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	338
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,9	136,4	1
Завтрак мясной	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,70	12,50	178,10	297/326
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Итого за Завтрак	669	22,09	21,98	109,27	723,24	
Обед	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	6,13	17,03	133,69	96
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	306,09	256
	Картофель отварной с луком	180	3,725	8,39	25,01	190,46	126
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	Итого за Обед	860,00	35,09	44,05	124,52	1034,88	
Итого за 4 день	1529,00	57,17	66,03	233,79	1758,11		

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	122	123	119	143	133
0	108	130	160	108	127
0	113	127	144	122	129

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак молочный	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Омлет натуральный с маслом сливочным	240	19,55	22,79	6,05	307,48	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	740	31,74	34,01	93,97	808,94	
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	139
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,29	2,90	16,03	99,32	104/105
	Котлета "Куриная" рубленая	120	18,288	6,96	12,19	184,56	295
	Капуста тушеная	180	3,32	5,80	12,94	117,31	139
Обед	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПП
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	Итого за Обед	990,00	37,49	27,07	107,36	823,04	
	Итого за 5 день	1730	69,22	61,08	201,34	1631,98	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	135	176	185	123	149
0	124	139	98	93	101
0	128	154	133	105	120

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
		Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	338
	Завтрак молочный	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
		Каша гречневая молочная с маслом	230	8,395	14,38	62,45	412,74	173
		Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		Итого за Завтрак	590,00	18,93	27,42	105,99	746,40	
Обед	Кукуруза консервированная	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПР	
	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	84	
	Печень тушенная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261	
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПР	
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР	
	Итого за Обед	870,00	42,92	23,76	145,01	965,56		
	Итого за 6 день	1460,00	61,85	51,18	251,00	1711,96		

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	107	105	149	139	137
0	109	159	86	126	118
0	108	137	111	131	126

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70	
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПР	
Завтрак мясной	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,23	232	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	4,60	6,60	33,6	212,09	175	
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР	
	Итого за Завтрак	604,00	27,59	19,00	65,69	543,64		
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР	
	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00		
	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	64,31	67	
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	250	12,37	11,13	31,50	275,63	103	
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	304	
	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	293	
Обед	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349	
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПР	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР	
	Итого за Обед	920	42,23	40,29	144,66	1110,16		
	Итого за 7 день	1724	76	66	220	1780		

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	146	187	141	98	123
0	115	156	146	126	136

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338	
	Молоко стуженное порционно	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП	
	Запеканка из творога	220	45,01	34,06	86,24	831,51	223	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	Итого за Завтрак		590	49,14	34,72	135,57	1051,31	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	45	
	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,84	127,90	108	
	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	259	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПП	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
	Итого за Обед		860,00	29,19	26,71	105,87	780,66	
	Итого за 8 день		1450	78,33	61,43	241,44	1831,97	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	107	273	189	177	193
0	108	108	97	92	96
0	107	174	134	126	135

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Тефтели "Детские" с соусом	100	11,73	14,08	14,94	233,40	279
	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203
	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	338
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	720	25,90	22,51	113,50	760,17	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,70	4,70	4,31	70,34	50
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	265	2,44	6,41	11,11	111,89	88
	Рыба, запеченная под соусом молочным	100	22,21	11,65	2,99	205,65	232
	Картофель отварной	180	5,93	12,70	39,98	297,97	125
Обед	Кисель	200	4,47	2,24	18,00	72,00	517
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	875,00	41,91	38,34	99,91	874,33	
	Итого за 9 день	1595,00	67,81	60,85	213,41	1634,50	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	131	144	122	148	140
0	109	155	139	87	107
0	118	151	132	111	120

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	210
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	750	39,39	25,72	108,41	822,69	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	99,17	104/105
	Сгущенное молоко	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПР
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	230	14,53	15,87	76,40	506,53	401
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Кондитерское изделие Печенье	40	3,40	4,52	27,60	164,68	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	800	27,53	26,44	161,04	992,18	
	Итого за 10 дней	1550	67	52	269	1815	
	Средняя за 10 дней	1538	68	62	231	1745	

завтрак	550	18	18,4	76,5	544
обед	800	27	27,6	114,9	816
общее	1350	45	46	191,5	1360

3	136	219	140	142	151
0	194	248	189	235	222
0	114	151	134	120	128