



**Примерное 10 –ти дневное сбалансированное меню горячего питания МБОУ
ТОРОПЕЦКАЯ ООШ № 3 11 - 17 лет. Осенне-зимний периоды**

Наименование блюда	Масса блюда,г	№ рецепту ры	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1 день						
Завтрак 5-9кл						
Омлет с сыром	200	216	10,99	12,68	4,49	174,9
Напиток кофейный	200/20/20	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Обед 5-9класс(родительская плата,ГПД)						
Салат из белокочанной капустой	100	162	1,375	3,713	7,513	59,250
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	96	2,82	5,29	11,98	273,8
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25		7,245	7,023	47,12	276,4
Гуляш из свинины	85		13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(5-9)						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Гуляш из свинины	85г	243	13,36	14,08	0,85	101,45
Салат из белокочанной капустой	100	162	1,375	3,713	7,513	59,250
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	96	2,82	5,29	11,98	273,8
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

2 день						
Завтрак 5-9кл						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/13	171	9,35	12,68	48,67	340,19
Компот из сухофруктов или свежих плодов	200/20/20	349	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Обед 5-9 класс(родительская плата,ГПД)						
Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	250/15	82	1,6	4,8	7,1	80,10
Картофельное пюре	150	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Котлета рыбная(фарш минтая)	75	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак 5-9 класс(ОВЗ)						
Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	250/15	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Картофельное пюре	150	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Котлета рыбная(фарш минтая)	75	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15 г				14,94	56

3 день						
Завтрак 5-9кл						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/13	171	3,61	8,44	45,56	255,25
Хлеб пшеничный с сыром	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Сок	200				53	96
Обед 5-9кл (родительская плата,ГПД)						
Каша гречневая рассыпчатая	150	202	6,25	6,4	29,92	192,83
Щи с картофелем и капустой на м/к бульоне со сметаной	250/15	102	9,579	15,273	19,25	275,45
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/80	350	18,8	16,2	19,8	300
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20	4	1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(5-9кл)						
Щи с картофелем и капустой на м/к бульоне со сметаной	250/15	102	9,579	15,273	19,25	275,45
Каша гречневая рассыпчатая	150	202	6,25	6,4	29,92	192,83
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/80	350	18,8	16,2	19,8	300
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

4 день						
Завтрак 5-9кл						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	168	7,245	7,023	47,12	276,4
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Компот из сухофруктов или свежих плодов	200	349	0,6	0,2	29,6	125,1
Кондитерское изделие(вафли,печенье,пряник)	25-50					
Обед 5-9 кл (родительская плата,ГПД)						
Суп карт. гороховый на м/к бульоне	250	119	3,37	2,98	15,69	171,2
Жаркое по-домашнему	200	298	0,7	2	28	32,04
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/15					
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(5-9класс)						
Суп карт. гороховый на м/к бульоне	250	119	3,37	2,98	15,69	171,2
Жаркое по-домашнему	200	298	0,7	2	28	32,04
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

5 день						
Завтрак 5-9кл						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Сосиска отварная	60-80г		13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Какао с молоком	200	959	6,56	1,34	26	125,11
Обед (5-9 класс, родительская плата,ГПД)						
Суп картофельный с колбасой	250	112	3,37	2,98	15,69	171,2
Гречка отварная с тушенкой	150/50	298	13,87	25,788	45,32	468,2
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ 5-9 класс						
Гречка отварная с тушенкой	150/50	298	13,87	25,788	45,32	468,2
Суп картофельный с колбасой	250	112	3,37	2,98	15,69	171,2
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

6 день						
Завтрак 5-9кл						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/13	93	4,1	4,3	24,3	152,3
Напиток кофейный на молоке	200	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Хлеб пшеничный с повидлом	20/15		1,58	0,4	9,6	46,76
Йогурт	95		0,80	0,80	19,6	90
Обед 5-9кл (родительская плата,ГПД)						
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	96	5,29	11,98	273,8	96
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	17,1	21,4	28,4	377
Голень куриная в сметанном соусе	115/80	290	17,1	21,4	28,4	377
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(5-9кл)						
Макароны отварные с маслом сливочным	150 5,25	309	17,1	21,4	28,4	377
Голень куриная в сметанном соусе	115/80	290	17,1	21,4	28,4	377
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	96	5,29	11,98	273,8	96
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8				14,94	56

7 день						
Завтрак 5-9кл						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/13	171	4,1	4,3	24,3	152,3
Хлеб пшеничный с сыром	20/20		1,58	0,40	9,60	46,76
Какао с молоком	200	959	6,56	1,34	26	125,11
Фрукт	100-200		2,40	0,30	17,10	323
Обед 5-9кл(родительская плата,ГПД)						
Суп гороховый на м/к бульоне	250	102	9.579	15,273	19,25	275,45
Рис отварной	150	171	7,245	7,023	47,12	276,4
Печень тушеная	100	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Винегрет	100					
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20	4	1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15	376			14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(5-9кл)						
Рис отварной	150 г	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Печень тушеная	100	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Суп гороховый на м/к бульоне	250	102	9.579	15,273	19,25	275,45
Винегрет	100					
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15г				14,94	56

8 день						
Завтрак 5-9кл						
Макароны отварные с сыром	150/20	206	8,10	15,07	17,47	166,8
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Кисель	200	350	0,6	0,2	29,6	125,1
Кондитерское изделие(печ, вафли, пряник)	25-50					
Обед (родительская плата,ГПД)						
Борщ из капусты с картофелем с курицей, со сметаной	250г	82	2,08	2,33	12,75	73,15
Картофельное пюре	150 г	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Тефтели мясные(свинина,курица) с рисом с томатным соусом	70/80 г	174	7,83	8,75	10,25	106,83
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Второй завтрак ОВЗ(5-9кл)						
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/15	304	2,08	2,33	12,75	73,15
Картофельное пюре	150 г	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Тефтели мясные(свинина,курица) с рисом с томатным соусом	70/80 г	174	7,83	8,75	10,25	106,83
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

9 день						
Завтрак 5-9кл						
Запеканка из творога с повидлом	150/15	223	8,10	15,07	17,47	166,8
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Напиток кофейный на молоке	200	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Обед 5- 9кл (родительская плата,ГПД)						
Суп с картофелем и вермишелью на м/к бульоне	250	38	2,60	5,12	10,93	111,00
Чай с сахаром	200/15г	41				
Гречка отварная	150	171	13,87	25,788	45,32	468,2
Сосиска отварная	60-80					
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Второй завтрак ОВЗ(5-9кл)						
Суп с картофелем и вермишелью на м/к бульоне	250	38	2,60	5,12	10,93	111,0
Гречка отварная	150	171	13,87	25,788	45,32	468,2
Сосиска отварная	60-80					
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

10 день						
Завтрак 5-9кл						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Сосиска отварная	60-80		13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб пшеничный с маслом	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Кисель	200	350	6,56	1,34	26	125,11
Обед (родительская плата,ГПД)						
Суп с картофелем рыбный(минтай)	250	38	3,37	2,98	15,69	171,2
Рагу из овощей с курицей	150/75	242	21,67	5,60		103,3
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с колбасой	20 /21		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтракОВЗ(5-9кл)						
Ругу овощное с курицей	150	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Суп с картофелем рыбный(минтай)	250	38	3,37	2,98	15,69	171,2
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с колбасой	20/21		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56