

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Карлыганская СОШ им.К.А.Андреева»  
 А.А.Федоров



**Десятидневное примерное меню питания школьников МБОУ «Карлыганская средняя общеобразовательная школа им.К.А.Андреева» 12-18 лет**

| № рец.                      | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |     |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-----|----|--------------------------------|
|                             |                             |              | Б                | Ж   | У  |                                |
| 1                           | 2                           | 3            | 4                | 5   | 6  | 7                              |
| <b>День 1 (понедельник)</b> |                             |              |                  |     |    |                                |
| <b>Горячий завтрак</b>      |                             |              |                  |     |    |                                |
| 390                         | Каша манная молочная жидкая | 200          | 3                | 5   | 41 | 250                            |
| 868                         | Компот из смеси сухофруктов | 200          | 7                | 9   | -  | 61                             |
| 97                          | Сыр порционный              | 10           | 1                | 8   | 1  | 64                             |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный              | 40           | 4                | 1   | 24 | 117                            |
| ТТН                         | яблоко                      | 100          | 1                | 1   | 19 | 80                             |
|                             | <b>ИТОГО за завтрак</b>     | <b>550</b>   |                  |     |    | <b>572</b>                     |
| <b>Обед</b>                 |                             |              |                  |     |    |                                |
| 120                         | Щи из свежей капусты        | 250          | 3                | 3   | 13 | 127,00                         |
| 302                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 200          | 17               | 14  | 18 | 217                            |
| 391\465                     | Котлета отварная с соусом   | 100          | 2                | 4   | 13 | 156                            |
| 376                         | Чай с сахаром               | 200          | 1                | 1   | 36 | 145                            |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный              | 30           | 4                | 1   | 24 | 117                            |
| ТТН                         | Хлеб ржаной                 | 30           | 3                | 1   | 1  | 71                             |
|                             | <b>ИТОГО за обед</b>        | <b>810</b>   |                  |     |    | <b>833</b>                     |
|                             | <b>Всего за день</b>        | <b>1360</b>  |                  |     |    | <b>1405</b>                    |
| <b>День 2 (вторник)</b>     |                             |              |                  |     |    |                                |
| <b>Завтрак</b>              |                             |              |                  |     |    |                                |
| 194                         | Плов с изюмом               | 250          | 10               | 9   | 18 | 220                            |
| 496                         | Какао с молоком             | 200          | 1                |     | 10 | 42                             |
| ТТН                         | Печенье                     | 30           | 2                | 1,0 | 11 | 110                            |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный              | 50           | 1                | 1   | 24 | 117                            |

|                         |                                |             |    |    |    |               |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----|----|----|---------------|
| 14                      | Масло сливочное порционное     | 20          | 1  | 7  | 1  | 66            |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>550</b>  |    |    |    | <b>555</b>    |
| <b>Обед</b>             |                                |             |    |    |    |               |
| 140                     | Суп с макаронными изделиями    | 250         | 3  | 2  | 12 | 131           |
| 304                     | Пюре картофельное              | 180         | 19 | 21 | 16 | 196           |
| 288\465                 | Птица отварная с соусом        | 100         | 1  | 0  | 29 | 99            |
| 868                     | Компот из кураги               | 180         | 2  | 8  | 12 | 208           |
| 54                      | Икра свекольная                | 100         | 3  | 1  | 15 | 93            |
| ТТН                     | Хлеб пшеничный                 | 30          | 4  | 1  | 24 | 117           |
| ТТН                     | Хлеб ржаной                    | 30          | 3  | 1  | 1  | 70            |
|                         | <b>Итого за обед</b>           | <b>870</b>  |    |    |    | <b>914</b>    |
|                         | <b>ВСЕГО за день</b>           | <b>1420</b> |    |    |    | <b>1469</b>   |
| <b>День 3 (среда)</b>   |                                |             |    |    |    |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                |             |    |    |    |               |
| 297                     | Каша ассорти дружба            | 230         | 4  | 9  | 23 | 188           |
| 379                     | Кофейный напиток               | 200         | 1  |    | 10 | 155           |
| ТТН                     | Хлеб пшеничный                 | 30          | 4  | 1  | 24 | 117           |
| ТТН                     | Банан свежий                   | 100         | 1  | 1  | 20 | 90            |
|                         | <b>ИТОГО за завтрак</b>        | <b>560</b>  |    |    |    | <b>550,00</b> |
| <b>Обед</b>             |                                |             |    |    |    |               |
| 132                     | Рассольник ленинградский       | 250         | 5  | 6  | 19 | 174           |
| 688                     | Макаронны отварные             | 200         | 7  | 11 | 40 | 252           |
| 391\465                 | Биточки отварные с соусом      | 100         | 26 | 16 |    | 141           |
| 360                     | Кисель из повидла              | 200         | 1  | 1  | 48 | 98            |
| ТТН                     | Хлеб пшеничный                 | 30          | 4  | 1  | 24 | 117           |
| ТТН                     | Хлеб ржаной                    | 30          | 3  | 1  | 1  | 70            |
|                         | <b>Итого за обед</b>           | <b>810</b>  |    |    |    | <b>852</b>    |
|                         | <b>ВСЕГО за день</b>           | <b>1370</b> |    |    |    | <b>1402</b>   |
| <b>День 4 (четверг)</b> |                                |             |    |    |    |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                |             |    |    |    |               |
| 279                     | Каша пшеничная молочная жидкая | 250         | 3  | 4  | 21 | 245           |
| 97                      | Сыр порционный                 | 10          | 1  | 7  | 1  | 66            |
| 378                     | Чай с молоком                  | 200         | 5  | 5  | 1  | 95            |
| ТТН                     | печенье                        | 30          | 4  | 1  | 26 | 77            |

|                             |                                  |             |    |    |    |             |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|----|----|----|-------------|
| ГН                          | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4  | 1  | 24 | 117         |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>550</b>  |    |    |    | <b>600</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                  |             |    |    |    |             |
| 139                         | Суп картофельный с бобовыми      | 250         | 2  | 5  | 11 | 171         |
| 416                         | Плов из отварной птицы           | 200         | 14 | 11 | 28 | 300         |
| 342                         | Компот из свежих яблок           | 200         | 1  | 1  | 24 | 98          |
| ТТН                         | Огурец свежий                    | 100         | 3  | 1  | 15 | 93          |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный                   | 30          | 4  | 1  | 25 | 117         |
| ТТН                         | Хлеб ржаной                      | 30          | 3  | 1  | 1  | 71          |
|                             | <b>Итого за обед</b>             | <b>810</b>  |    |    |    | <b>850</b>  |
|                             | <b>Всего за день</b>             | <b>1360</b> |    |    |    | <b>1450</b> |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |                                  |             |    |    |    |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |             |    |    |    |             |
| 270                         | Каша ячневая вязкая              | 250         | 4  | 9  | 23 | 210         |
| 496                         | Какао с молоком                  | 200         | 4  | 1  | 26 | 126         |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный                   | 70          | 4  | 1  | 24 | 117         |
| ТТН                         | Вафли                            | 30          | 4  | 9  | 26 | 101         |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>550</b>  |    |    |    | <b>554</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                  |             |    |    |    |             |
| 170                         | Борщ с картофелем с капустой с.м | 250         | 3  | 3  | 14 | 115         |
| 304                         | Пюре картофельное                | 200         | 15 | 14 | 14 | 258         |
| 472                         | Рыба отварная с соусом           | 100         | 12 | 6  | 54 | 150         |
| 377                         | Чай с лимоном                    | 200         | 1  | 1  | 11 | 117         |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный                   | 30          | 4  | 1  | 24 | 117         |
| ТТН                         | Хлеб ржаной                      | 30          | 3  | 1  | 1  | 71          |
|                             | <b>Итого за обед</b>             | <b>810</b>  |    |    |    | <b>828</b>  |
|                             | <b>Всего за день</b>             | <b>1360</b> |    |    |    | <b>1382</b> |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |                                  |             |    |    |    |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |             |    |    |    |             |
| 688                         | Макароны отварные                | 230         | 7  | 8  | 48 | 176         |
| 97                          | Сыр порционный                   | 10          | 5  | 6  | 0  | 109         |
| 376                         | Чай с сахаром                    | 200         | 2  | 1  | 43 | 126         |
| ТТН                         | Печенье                          | 50          | 1  | 7  | 1  | 66          |
| ТТН                         | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4  | 1  | 24 | 117         |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>550</b>  |    |    |    | <b>594</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                  |             |    |    |    |             |
| 204                         | Суп крестьянский с крупой        | 250         | 3  | 3  | 15 | 126         |

|         |                         |             |    |    |    |             |
|---------|-------------------------|-------------|----|----|----|-------------|
| 424     | Рис отварной            | 200         | 11 | 13 | 54 | 445         |
| 288\465 | Птица отварная с соусом | 100         | 3  | 1  | 15 | 71          |
| 868     | Компот из кураги        | 200         | 1  |    | 10 | 93          |
| ТТН     | Хлеб пшеничный          | 30          | 4  | 1  | 24 | 117         |
| ТТН     | Хлеб ржаной             | 30          | 3  | 1  | 1  | 71          |
|         | <b>Итого за обед</b>    | <b>810</b>  |    |    |    | <b>923</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>    | <b>1360</b> |    |    |    | <b>1517</b> |

**День 7 (вторник)**

**Завтрак**

|     |                         |            |   |    |    |            |
|-----|-------------------------|------------|---|----|----|------------|
| 219 | Сырники из творога      | 200        | 7 | 76 | 30 | 200        |
| 379 | Напиток кофейный        | 200        | 1 | 3  | 29 | 155        |
| ТТН | Молоко сгущенное        | 20         | 1 | 7  | 1  | 106        |
| ТТН | Хлеб пшеничный          | 30         | 4 | 1  | 24 | 117        |
| ТТН | Груша                   | 100        | 1 | 1  | 20 | 90         |
|     | <b>Итого за завтрак</b> | <b>550</b> |   |    |    | <b>668</b> |

**Обед**

|     |                             |             |    |   |    |             |
|-----|-----------------------------|-------------|----|---|----|-------------|
| 132 | Рассольник «Ленинградский»  | 250         | 9  | 8 | 59 | 238         |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200         | 7  | 4 |    | 254         |
| 591 | Гуляш из говядины           | 100         | 18 | 4 | 3  | 122         |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 1  | 3 | 4  | 40          |
| ТТН | Хлеб пшеничный              | 30          | 4  | 1 | 24 | 117         |
| ТТН | Хлеб ржаной                 | 30          | 3  | 1 | 1  | 71          |
|     | <b>Итого за обед</b>        | <b>810</b>  |    |   |    | <b>842</b>  |
|     | <b>Всего за день</b>        | <b>1390</b> |    |   |    | <b>1510</b> |

**День 8 (среда)**

**Завтрак**

|     |                         |            |   |   |    |            |
|-----|-------------------------|------------|---|---|----|------------|
| 173 | Каша рисовая            | 250        | 4 | 9 | 23 | 171        |
| 496 | Какао с молоком         | 200        | 5 | 5 | 1  | 95         |
| 97  | Сыр порционный          | 10         | 5 | 6 |    | 72         |
| ТТН | Печенье                 | 30         | 3 | 3 | 23 | 125        |
| ТТН | Хлеб пшеничный          | 60         | 4 | 1 | 24 | 117        |
|     | <b>Итого за завтрак</b> | <b>550</b> |   |   |    | <b>580</b> |

**Обед**

|     |                                    |     |    |   |    |     |
|-----|------------------------------------|-----|----|---|----|-----|
| 140 | Суп с макаронными изделиями        | 250 | 2  | 6 | 2  | 180 |
| 259 | Жаркое по домашнему                | 200 | 12 | 6 | 23 | 250 |
| 3   | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 3  | 1 | 15 | 93  |

|                          |                                      |             |    |    |     |             |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------|----|----|-----|-------------|
| 77                       | Чай с лимоном                        | 200         | 4  | 1  | 24  | 117         |
| ТТН                      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 4  | 1  | 24  | 117         |
| ТТН                      | Хлеб ржаной                          | 30          | 3  | 1  | 1   | 72          |
|                          | <b>Итого за обед</b>                 | <b>810</b>  |    |    |     | <b>829</b>  |
|                          | <b>Всего за день</b>                 | <b>1360</b> |    |    |     | <b>1409</b> |
| <b>День 9 (четверг)</b>  |                                      |             |    |    |     |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |             |    |    |     |             |
| 282                      | Каша пшенная, молочная               | 250         | 3  | 9  | 23  | 169         |
| 376                      | Чай с сахаром                        | 200         | 4  | 1  | 26  | 125         |
| ТТН                      | Хлеб пшеничный                       | 50          | 4  | 1  | 24  | 117         |
| ТТН                      | Печенье                              | 30          | 4  | 9  | 25  | 212         |
| 14                       | Масло сливочное порционное           | 20          | 1  | 8  | 1   | 66          |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>550</b>  |    |    |     | <b>689</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                      |             |    |    |     |             |
| 170                      | Борщ с капустой и картофелем с мясом | 250         | 3  | 3  | 14  | 115         |
| 416                      | Плов из отварной птицы               | 200         | 5  | 7  | 49  | 291         |
| 342                      | Компот из свежих яблок               | 200         | 8  | 12 | 123 | 117         |
| ТТН                      | Помидор свежий                       | 100         | 22 | 10 | 1   | 144         |
| ТТН                      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 4  | 1  | 24  | 117         |
| ТТН                      | Хлеб ржаной                          | 30          | 3  | 1  | 1   | 70          |
|                          | <b>Итого за обед</b>                 | <b>810</b>  |    |    |     | <b>854</b>  |
|                          | <b>Всего за день</b>                 | <b>1360</b> |    |    |     | <b>1543</b> |
| <b>День 10 (пятница)</b> |                                      |             |    |    |     |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |             |    |    |     |             |
| 279                      | Каша пшеничная молочная жидкая       | 200         | 5  | 14 | 56  | 255         |
| 379                      | Кофейный напиток                     | 200         | 4  | 3  | 29  | 155         |
| ТТН                      | Яблоко                               | 100         | 2  | 1  | 16  | 71          |
| ТТН                      | Хлеб пшеничный                       | 50          | 4  | 1  | 24  | 117         |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>550</b>  |    |    |     | <b>598</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                      |             |    |    |     |             |
| 107                      | Суп картофельный с крупой            | 250         | 2  | 5  | 12  | 140         |
| 688                      | Макаронные отварные                  | 200         | 7  | 8  | 48  | 300         |
| 400\465                  | Тефтели из говядины с рисом с соусом | 100         | 22 | 10 | 1   | 143         |
| 868                      | Компот из чернослива                 | 200         | 1  | 3  | 4   | 50          |
| ТТН                      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 4  | 1  | 24  | 117         |
| ТТН                      | Хлеб ржаной                          | 30          | 3  | 1  | 1   | 71          |
|                          | <b>Итого за обед</b>                 | <b>810</b>  |    |    |     | <b>821</b>  |

|  |                      |             |  |  |  |             |  |
|--|----------------------|-------------|--|--|--|-------------|--|
|  | <b>Всего за день</b> | <b>1360</b> |  |  |  | <b>1419</b> |  |
|--|----------------------|-------------|--|--|--|-------------|--|