



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «Тегинская СОШ»
С.И. Сидоркина
 «два» августа 20 два г.

УТВЕРЖДЕНО
 Индивидуальный предприниматель
Ташкевич Н.А. Пилипец
 «два» августа 20 два г.

Десятидневное циклическое меню для учащихся МАОУ «Тегинская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,60	7,60	29,50	209,00	210
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	377
	Бутерброд с сыром	40/5	5,20	7,30	7,60	70,14	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,20	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,68	15,64	82,16	482,34	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,60	3,80	2,90	48,00	24
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,80	2,70	17,90	109,00	111
	Пюре картофельное	180	3,70	5,90	24,00	166,00	128
	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	243
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,20	Н
Компот из смеси сухофруктов			0,53	0,06	30,92	121,00	185
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,91	34,40	91,28	752,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,59	50,04	173,44	1234,54	
День 2							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,2	7,20	32,20	219,00	186

	Пицца школьная	80	9,89	16,25	28,30	299,00	413
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	268
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,56	23,75	70,23	623,14	
	Винегрет овощной	80	1,00	1,90	5,70	44,00	53
	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	154
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	165
	Тефтели из говядины паровые	80/35	10,80	16,70	13,40	248,00	498
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	342
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,45	31,10	118,25	875,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,01	54,85	188,48	1498,89	
День 3							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	204
	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112
	Какао с молоком	200	4,77	4,68	20,47	98,00	382
	Бутерброд с джемом	40/30	1,60	3,80	23,40	134,00	1
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,54	18,98	87,30	620,14	
обед	Салат из помидоров с луком	80	1,00	5,10	3,50	6,40	40
	Борщ с мясом и сметаной	250/7	1,70	5,00	11,60	97,00	62
	Каша пшеница (рассыпчатая)	180	5,16	6,52	32,18	208,00	130
	Печень по-строгановски	80	20,60	14,60	2,50	224,00	130
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11
	Компот из кураги	200	0,53	0,06	30,92	121,00	185
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,94	31,78	104,85	779,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,48	50,76	192,15	1399,29	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	180	6,50	7,30	31,90	213,00	182
	Бутерброд с сыром	40/5	5,50	7,30	7,60	120,00	11
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	377
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	11

ХЛЕБ ЗА ЗАВТРАК			14,47	14,90	49,43	440,14	45
обед	Салат из белокочанной капусты	80	0,87	3,60	5,04	56,40	140
	Суп гороховый с мясом	200	7,90	3,70	31,50	202,00	112
	Плов из говядины	200	20,90	20,10	38,60	393,00	11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	б/н
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,62	28,1	119,49	860,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,09	43,00	168,92	1300,77	
День 5							
завтрак		200	5,40	7,20	26,80	194,00	262
	Каша манная жидкая	80	7,30	11,70	55,40	358,00	1
	Булочка домашняя	40	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб пшеничный	200	4,77	4,68	20,47	98,00	382
	Какао с молоком		19,84	23,88	103,3	720,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	1,22	0,24	6,72	34,80	245
обед	Кукуруза консервированная	250/10	1,80	4,20	10,70	88,00	144
	Суп из овощей с мясом	250	18,40	7,40	19,70	218,00	340
	Рыба запечённая с картофелем по русски	50	3,95	0,50	24,15	122,75	н
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	7,10	28,8	195
	Компот из изюма		25,47	12,34	68,37	492,35	
ИТОГО ЗА ОБЕД			45,31	36,22	171,67	1212,49	
День 6							
завтрак		180	6,60	4,70	39,40	230,00	309
	Макаронные изделия отварные	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	243
	Сосиски отварные	200	0,10	0,0	9,10	35,00	268
	Чай с сахаром	100	0,40	0,4	9,80	47,00	
	Фрукты свежие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	
	Кондитерское изделие	40	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб пшеничный		23,01	29,92	104,73	839,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	0,60	3,60	2,40	44,00	52
обед	Салат из свежих огурцов	200	27,14	8,44	14,08	241,06	222
	Суп рисовый с мясом	200	20,50	46,10	12,00	552,00	139
	Капуста тушеная с говядиной						

	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	377
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			50,71	58,44	38,41	944,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,72	88,36	143,14	1783,94	
День 7							
завтрак	Каша пшениная вязкая	200	6,20	7,10	31,10	213,00	175
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	401
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	377
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,01	10,42	93,33	575,74	
обед	Огурцы консервированные	80	0,40	6,00	1,40	61,1	68
	Щи со свежей капустой со сметаной	250/7	1,70	5,60	8,40	91,00	170
	Пюре картофельное	180	3,70	5,90	24,00	166,00	265
	Гуляш из говядины	100	7,10	12,6	1,70	149,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	0,63	70,14	187
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	187
ИТОГО ЗА ОБЕДОМ			15,57	30,5	53,33	605,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,77	40,92	146,66	1180,98	
День 8							
завтрак	Макаронны запечённые с сыром	180	8,80	14,20	29,40	284,00	59
	Икра кабаньковая	40	0,43	4,36	3,77	59,90	73
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	377
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Фрукты свежие	130	0,49	0,49	12,70	57,69	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,19	19,35	55,60	506,73	
обед	Суп рисовый с мясом	250	8,1	4,1	10,7	111,8	143
	Рагу из овощей с мясом	220	16,3	18,4	23,5	325,0	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	Н
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185

ИТОГО ЗА ОБЕД			31,31	25,72	95,53	793,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,50	45,07	151,13	1300,17	
День 9							
завтрак	Каша геркулесовая вязкая	180	6,80	8,90	28,30	221,00	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	377
	Бутерброд с маслом	20/5	1,40	3,70	9,60	77,00	93
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	Н
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,57	16,50	67,33	530,14	
обед	Рассольник Ленинградский	250/7	2,10	5,20	15,40	119,00	104
	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00	260
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	342
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,97	25,50	52,13	591,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,54	42,00	119,46	1121,28	
День 10							
завтрак	Каша манная жидкая	200	5,10	10,71	43,41	290,99	182
	Ватрушка с джемом	60	8,6	7,2	40,00	259,00	6/н
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	268
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,17	18,21	93,14	655,13	
обед	Икра кабанчкова	40	0,93	4,36	3,77	59,9	53
	Борщ с мясом и сметаной	250/7	1,70	5,00	11,60	97,00	98
	Котлеты из говядины	80	15,3	11,00	13,30	213	109
	Рис рассыпчатый	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	30,92	121,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,91	27,12	87,48	744,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,08	45,33	228,14	1399,17	