

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



**Примерное меню на 10 дней.  
Горячее питание обучающихся льготных  
категорий  
МБОУ Фоминская ООШ  
Возрастная группа 12 лет и старше .  
В 2024-2025 учебном году.**

**При составлении меню использовался  
Сборник рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных  
учреждениях**

**Под общей редакцией  
М.П.Могильный;В.А.Тутельян**

**2024 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

(должность)

(ФИО)

(дата)

**УТВЕРЖДАЮ**

(должность)

(ФИО)

(дата)

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: дети от 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,30	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>280</b>	<b>7,17</b>	<b>2,90</b>	<b>43,41</b>	<b>216,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>280</b>	<b>7,17</b>	<b>2,90</b>	<b>43,41</b>	<b>216,5</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>280</b>	<b>7,75</b>	<b>3,82</b>	<b>46,07</b>	<b>241,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>280</b>	<b>7,75</b>	<b>3,82</b>	<b>46,07</b>	<b>241,78</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>280</b>	<b>10,21</b>	<b>5,30</b>	<b>45,43</b>	<b>261,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>280</b>	<b>10,21</b>	<b>5,30</b>	<b>45,43</b>	<b>261,76</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
<b>День 6</b>							



	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>280</b>	<b>7,17</b>	<b>2,90</b>	<b>43,41</b>	<b>216,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>280</b>	<b>7,17</b>	<b>2,90</b>	<b>43,41</b>	<b>216,5</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>280</b>	<b>10,21</b>	<b>5,30</b>	<b>45,43</b>	<b>261,76</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>280</b>	<b>10,21</b>	<b>5,30</b>	<b>45,43</b>	<b>261,76</b>	
<b>День 8</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>280</b>	<b>7,75</b>	<b>3,82</b>	<b>46,07</b>	<b>241,78</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>280</b>	<b>7,75</b>	<b>3,82</b>	<b>46,07</b>	<b>241,78</b>	
<b>День 9</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>280</b>	<b>7,45</b>	<b>5,88</b>	<b>42,41</b>	<b>244,46</b>	
<b>День 10</b>							
ОБЕД	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	84,34	55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>280</b>	<b>7,37</b>	<b>4,78</b>	<b>42,69</b>	<b>231,12</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>280</b>	<b>7,37</b>	<b>4,78</b>	<b>42,69</b>	<b>231,12</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>2800</b>	<b>79,98</b>	<b>46,46</b>	<b>439,74</b>	<b>2404,58</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>280</b>	<b>8,00</b>	<b>4,65</b>	<b>43,97</b>	<b>240,46</b>	