

# МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа

наименование образовательной организации

Утверждаю

Директор МОУ Торбеевская основная  
общеобразовательная школа

\_\_\_\_\_ З.В.Кузнецова  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

## **Примерное десятидневное меню двухкратного горячего питания для учащихся военнослужащих, добровольцев, мобилизованных на период январь 2024-май 2024 года**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
346	Омлет запеченный, зеленый горошек	250/50	5.39	9.6	1.02	214	39.8	6.24	87.3	11.02	125	0.04	0.01
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
96	Масло сливочное	20	1.1	9	6.8	115	63.7	18.3	78.5	0.3	25.4	0.03	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.97	0.54	15.21	78.3	0.54	15	63.6	1.86	0.06	-	-
	Итого:	550	12.16	44.34	23.84	523.3	141.04	41.14	266.4	13.68	150.96	0.57	12.49
<b>Обед</b>													
40	Салат витаминный	60	1.38	3.78	3.44	59.13	-	-	-	-	-	-	-
123	Щи из свежей капусты	250	1.78	4.9	6.13	105.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
301	Плов из птицы	240	30.9	28.9	82.16	404	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	23	7	12	0.45	0.2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	39.17	38.64	141.02	796.93	41.08	110.1	140.3	3.75	0.14	20.05	0

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
300	Каша рисовая молочная с маслом	300	6	10.85	42.9	238	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
4	Бутерброт с колбасой	30/20	5.3	8.26	14.82	155	11.2	9.2	59.9	0.77	-	-	-
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
Итого:		550	11.83	19.11	67.59	434.6	157.23	57.97	98.84	3.5	54.8	2.19	0.38
<b>Обед</b>													
51	Салат свекольный с растительным маслом и яблоком	60	0.86	3.65	5.0	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5.83	-
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	20.45	167	39.98	27.75	1.01	8.66	0.14	1.08	-
439	Печень по-строгановски	90	28.6	48	53.1	439	63.41	32.97	464.61	8	0.26	10.21	113.61
705	Напиток из шиповника	200	1.04	0	26.9	107.4	-	2.67	2.13	0.53	0.01	100	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	42.52	62.43	156.3	1021.53	139.38	144.7	914.71	24.05	0.75	125.12	113.61
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	285/20	16.27	8.74	24.86	343	158.5	26.6	183.8	0.41	0.052	0.39	58.5
3	Хлеб, сыр	30/15	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.11
686	Чай сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
Итого:		550	22.6	17.04	49.23	541.6	313.03	48.32	303	3.03	59.052	2.56	58.61
<b>Обед</b>													
17	Салат "Московский"	60	0.5	2.43	2.5	35	1.18	8.9	25.3	0.34	0.02	3.25	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8.61	8.4	14.34	217.25	37	38.2	141.8	2.03	0.09	7.29	12.3
321	Каша гречневая	150	7.9	10.6	3.75	147	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5.47	9.2	3	177.87	15.4	14.02	46.33	1.53	0.07	3.73	-
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	31.0	34.2	78.2	863	54.5	115.5	451.4	9.4	0.31	15.7	12.3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
788	Булочка школьная	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	550	13.85	15.02	74.38	489.6	178.43	102.47	279.2	4.74	54.89	2.31	0.96
<b>Обед</b>													
112	Огурцы в нарезке	60	0.34	3.5	0.9	36	1.35	6.5	14.31	0.24	0.15	3.32	-
109	Борщ со сметаной	250	1.45	3.93	100.75	155.3	35.5	21	42.58	3.12	0.04	8.23	-
203	Картофельное пюре	150	3.6	6.6	6.63	244.73	-	-	-	-	-	-	-
498	Голень куриная	60	7.81	11.75	1.44	163	41.49	8	65.95	0.73	0.02	0.38	56.3
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	14.8	19.69	162.57	741.13	37.75	52.5	162.89	6.46	0.29	11.55	56.3
<b>5 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
333	Макаронны запеченные с сыром	250	6.76	11.43	21.61	216	48.92	11.14	85.2	1.07	0.05	0.33	79.9
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
797	Печенье	100	7.1	6.4	70	362	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	550	16.56	43.03	92.42	694	85.92	12.74	122.2	1.57	0.55	0.83	91.9
<b>Обед</b>													
112	Салат из зеленого горошка с яблоком	60	0.3	0.3	7.35	133.3	12	6.75	8.25	8.25	1.65	0.2	7.5
132	Рассольник со сметаной	250	1.25/0.26	3.22/1.5	7.66/0.36	173/16.2	0.05/0.03	0.03/0.01	7.11/0.04	8.69/8.8	0.48/0.02	-	-
511	Макаронны отварные	150	5.52	4.52	26.4	168.4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15.9	14.4	16	261	40.29	24	124.29	6.69	0.05	1.32	24.93
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	28.34	25	107.06	980	53.27	55.79	245.69	35.53	2.3	1.52	32.43

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
6	Бутерброды с колбасой	50/30	5.3	8.26	14.82	155	11.2	9.2	59.9	0.77	-	-	-
300	Каша рисовая молочная с маслом	250	6	10.85	42.9	238	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
687	Чай с сахаром и лимоном	200/20	0.53	-	9.87	61.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	550	11.83	19.11	67.59	454.6	157.23	57.97	240.5	3.5	54.8	2.19	0.98
<b>Обед</b>													
43	Салат капустный	60	0.85	3.05	5.41	62.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
137	Суп с фрикадельками	250	2.35/5.1	2.8/2.5	16.45/0.41	100.4/61.0	-	-	-	-	-	-	-
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	20.45	167	39.98	27.75	1.01	8.66	0.14	1.08	-
143	Котлета рыбная	90	11.1	2.25	7.5	94.5	50.6	36	128	8.02	0.05	1.48	26.2
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	31.55	18.97	104.83	771.04	92.63	126.08	381.16	22.44	0.34	28.46	26.2
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
346	Омлет запеченный, зеленый горошек	250/50	5.39	9.6	1.02	214	39.8	6.24	87.3	11.02	125	0.04	0.01
96	Масло сливочное	20	1.1	9	6.8	115	63.7	18.3	78.5	0.3	25.4	0.03	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.97	0.54	15.21	78.3	0.54	15	63.6	1.86	0.06	-	-
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	550	9.99	19.14	32.9	448.9	119.37	51.78	252.6	15.31	150.46	2.2	0.49
<b>Обед</b>													
71	Винегрет	60	0.85	6.65	5	83.25	15.2	10.1	108	0.4	0.01	25	-
136	Суп крестьянский с крупой	250	5	3	6	104	-	-	-	-	-	-	-
216	Картофель тушеный с мясом	240	2.4/3.0	7.9/8.7	18.8/23.1	160/177	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	16.36	27.31	102.19	752.35	16.1	35.1	214	3.5	0.11	25	0

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
333	Макароны запеченные с сыром	200	6.76	11.43	21.61	216	48.92	11.14	85.2	1.07	0.05	0.33	79.9
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
788	Булочка школьная	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
Итого:		550	14.5	38.6	49.3	477	99.4	32.1	138.3	2.0	0.2	0.8	91.9
<b>Обед</b>													
56	Кукуруза консервированная	60	2.2	-	11.2	26	-	-	-	-	-	-	-
139	Суп картофельный с фасолью	250	3.9	4.6	14.6	116	29.58	36	86.98	2.03	0.2	5.83	-
511	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.4	168.4	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5.47	9.2	3	177.87	15.4	14.02	46.33	1.53	0.07	3.73	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	22.2	19.38	104.49	716.37	45.88	75.02	239.31	6.66	0.37	9.56	0
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
314	Каша гречневая молочная	250	11	2.8	72	362	124.6	28.3	80.5	0.8	60.8	0.08	0.98
3	Хлеб с сыром	50/50	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.11
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
Итого:		550	17.33	11.1	96.37	560.6	279.13	50.02	199.7	3.42	119.8	2.25	1.09
<b>Обед</b>													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1.3	3.31	9.1	70	-	-	-	-	-	-	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8.61	8.4	14.34	217.25	37	38.2	141.8	2.03	0.09	7.29	12.3
301	Плов из птицы	240	30.9	28.9	82.16	404	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	23	7	12	0.45	0.2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	45.92	41.46	154.89	919.35	37.9	63.2	247.8	3.27	0.19	7.29	12.3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>10 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
788	Булочка школьная	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	550	13.85	15.02	74.38	489.6	178.43	102.47	279.2	4.74	54.89	2.31	0.96
<b>Обед</b>													
112	Огурцы в нарезке	60	0.34	3.5	0.9	36	1.35	6.5	14.31	0.24	0.15	3.32	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5.83	-
224	Овощное рагу	150	2.3	5.1	10.7	97	-	-	-	-	-	-	-
451	Биточки	90	14.7	10.9	8.1	191	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	29.36	28.15	99.77	731.13	35.14	99.44	351.27	7.98	0.5	11.7	0