



И. В. Разумина
Приказ № 244 от 28 августа 2024 г.

10-дневное сбалансированное меню
организации питания школьников
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

1 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс						
Омлет	150	10,60	11,70	4,48	172,76	307
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной	40	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	77,7	5
Йогурт порционный	95	2,4	2,5	18,9	100	
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Омлет	160	12,32	14,24	5,12	197,44	307
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной	40	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	77,7	4
Йогурт порционный	200	2,4	2,5	18,9	100	
Второй завтрак ОВЗ						
Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	7,00	47,12	276,4	150
Сосиска	90	7,21	12,53	0,28	155,61	310
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	77,7	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Обед						
Салат из капусты	60	0,96	4,38	3,42	57,42	43
Рассольник Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	55,5	306
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска	90	7,21	12,53	0,28	155,61	310
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	77,7	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

2 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал.	№ рецепт уры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200	8,2	7,44	39,6	273,8	174
Хлеб пшеничный с сыром	35	1,19	0,45	13,60	159,39	8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Фрукт	150	0,6	0,48	11,76	56,4	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	220	9,40	8,44	42,56	281,75	174
Хлеб пшеничный с сыром	35	1,19	0,45	13,60	159,39	8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Фрукт	150	0,6	0,48	11,76	56,4	-
Второй завтрак ОВЗ						
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Хлеб пшеничный	30	1,5	1,96	14,88	83,4	
Компот	200	1	-	42,00	169,25	349
Обед						
Огурцы в нарезке	60	1,5	0,2	3,6	43	-
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	2,60	5,12	10,93	144,93	82
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Компот	200	1	-	42	169,25	349

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

3 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур ы
		Белки гр.	Жиры гр.	Угледо ы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,6	27,00	216	150
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	155,61	310
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,74	7,44	10,11	114,6	8
Чай	200	0,1	0	7	56,0	376
Фрукт	150	0,6	0,36	15,45	70,5	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,52	32,4	259,2	150
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	155,61	306
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,74	7,44	10,11	114,6	8
Чай	200	0,1	0	7	56,0	376
Фрукт	150	0,6	0,36	15,45	70,5	-
Второй завтрак ОВЗ						
Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	407
Котлета мясная	80	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Кофейный напиток	200	0,12	-	23,42	337,0	306
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46,0	4
Обед						
Овощи в нарезке	60	1,5	0,2	3,6	43	-
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	132,5	306
Рис отварной	150	3,3	0,75	37,35	174,0	407
Котлета мясная	90	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	30	0,79	0,2	4,8	77,7	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,0	306

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

4 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Плов из птицы	200	12,4	12,8	23,6	272,2	302
Хлеб пшеничный с сыром	30	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	7,00	28,00	376
Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	64,5	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Плов из птицы	240	14,48	13,62	19,68	289,84	
Хлеб пшеничный с сыром	30	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	7,00	28,00	376
Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	64,5	-
Второй завтрак ОВЗ						
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6
Обед						
Овощи в нарезке	60	1,5	0,2	3,6	43	
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Овощное рагу	150	9,12	10,56	22,08	213,84	
Котлета мясная	90	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

5 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Запеканка творожная с повидлом	200/10	16,9	7,5	14,6	359,9	224
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,60	46,76	4
Компот	200	-	-	14,94	182,0	6
Йогурт порционный	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Завтрак 5-11 класс (ОВЗ, ТЖС).						
Запеканка творожная с повидлом	220/10	17,47	8,10	15,07	364,00	224
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	206,56	8
Компот	200	-	-	14,94	182,0	6
Йогурт порционный	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Второй завтрак ОВЗ						
Пюре картофельное	180	3,42	7,56	27,54	203,4	111
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,00	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,00	376
Обед						
Винегрет овощной	60	1,35	7,57	8,28	124,35	45
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	116,5	102
Пюре картофельное	150	3,42	7,56	27,54	203,4	111
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,00	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,00	376

Зав. производством:

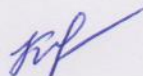


Какунина Т.Н.

**Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2**

6 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Каша «Дружба» со сливочным маслом	200	5,8	6,2	28,9	198,8	175
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46	4
Кисель	200	0,1	-	14,94	182	6
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-
Конд. изд.	50	8,65	5,7	34,75	172	
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Каша «Дружба» со сливочным маслом	220	6,4	7,30	31,10	201,58	175
Кисель	200	0,1	-	14,94	182	6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-
Конд. изд.	50	8,65	5,7	34,75	172	
Второй завтрак ОВЗ						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,87	0,02	60,03	140,75	87
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай	200	0,1	-	7	28	376
Обед						
Овощи в нарезке	60	1,5	0,2	3,6	43	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,87	0,02	60,03	140,75	87
Капуста тушеная	150	3,0	6,9	13,9	127,1	304
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай	200	0,1	-	7	28	376

Зав. производством:

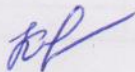


Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

Наименование блюда	Вес блюда гр.	7 день				
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Макароны отварные с маслом и сыром	180	14,1	16,8	15,00	604,62	309
Хлеб пшеничный	20	0,79	0,20	4,80	46,0	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Фрукт	120	0,48	0,48	13,08	50,4	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Макароны отварные с маслом и сыром	200	3,40	10,00	19,00	833,75	309
Хлеб пшеничный	20	0,79	0,20	4,80	46,0	4
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Фрукт	120	0,48	0,48	13,08	50,8	-
Второй завтрак ОВЗ						
Пюре картофельное	200	2,49	3,96	24,44	200,0	111
Тефтели	90	7,83	8,75	10,25	222,48	286
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Обед						
Салат из капусты	60	1,06	0,17	8,52	104,25	33
Рассольник « Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	156,125	96
Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	150	243
Тефтели	90	7,83	8,75	10,25	222,48	286
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

8.день						
Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Рис пропаренный с голенью	270	14,03	17,29	28,08	264,6	304
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,6	46	1
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,00	306
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Рис пропаренный с голенью	290	16,15	18,68	30,90	291,4	304
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,00	1
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,00	306
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-
Второй завтрак ОВЗ						
Макароны отварные	200	8,40	10,00	31,00	222	309
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56	376
Обед						
Салат из моркови с р/м	60	1,06	0,17	8,52	54,2	38
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,27	188,0	111
Макароны отварные	150	5,25	9,6	27,0	216	309
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,70	243
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

9 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Макароны с маслом	150	5,25	9,6	27,00	216,0	309
Гуляш мясной	90	9,73	12,97	2,97	133,38	591
Хлеб пшеничный с сыром	30	3,26	1,3	17	84	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56	376
Фрукт	120	0,48	0,36	13,08	50,4	-
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Макароны с маслом	180	6,3	11,52	32,4	259,2	309
Гуляш мясной	90	9,73	12,97	2,97	133,38	591
Хлеб пшеничный с сыром	30	3,26	1,3	17	84	4
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56	376
Фрукт	120	2,4	2,5	18,08	100	-
Второй завтрак ОВЗ						
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	9,58	15,27	19,25	145,0	82
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,98	14,88	83,4	
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Обед ТЖС						
Салат из моркови с р/м	60	0,8	0,1	4,25	72,1	38
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	9,58	15,27	19,25	145,0	82
Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	150,0	243
Рыба тушеная с овощами	90	0,92	9,90	7,48	108,72	229
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,98	14,88	83,4	
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед)
в МБОУ Торопецкая СОШ №2

10 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепт уры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак 1-4 класс.						
Греча	150	5,4	1,35	16,4	133,2	304
Тефтели	90	7,83	8,75	8,25	222,48	606
Компот из сухофруктов	200	1,00	-	42,00	45,6	349
Конд. изд.	60	2,5	9,5	21,5	265	
Завтрак 5-11 класс. (ОВЗ, ТЖС).						
Греча	180	6,08	2,33	19,75	148,6	304
Тефтели	90	7,83	8,75	10,25	222,48	606
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,95	5
Компот из сухофруктов	200	1,00	-	42,00	45,6	349
Конд. изд.	60	2,5	9,5	21,5	265	
Второй завтрак ОВЗ						
Картофель тушеный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	287,75	437
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,95	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Обед						
Винегрет овощной	60	0,70	3,5	4,14	62,15	45
Суп гороховый на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	116,5	102
Картофель тушеный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	287,75	437
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.



В пакете пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью _____ листов
Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 2