



**Примерное 10-дневное цикличное меню обедов МОУ Котелинская школа на 2023-2024 учебный год**  
**Возрастная категория: 12-17 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>	Суп картофельный с крупой и говядиной тушеной	250г	4,97	6,11	3,36	71,35	101/ПР
	Каша пшенная молочная	200г	7,85	10,05	49,36	320	173
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Хлеб пшеничный	40г	1,8	0,23	11,04	26,72	ПР
	Сыр	10г	2,32	2,95	-	36	15
Итого за обед		<b>760г</b>					
<b>День 2</b>	Винегрет	100г	2,7	10,33	14,83	163,13	67
	Щи с капустой и картофелем	250г	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Каша гречневая с тушёной говядиной	200г	14,46	11,52	51,52	367,6	302/ПР
	Компот с сахаром	200г	0,66	0,09	32,01	118	348
	Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
Итого за обед		<b>870г</b>					
<b>День 3</b>	Суп гороховый с курицей	250г	12,29	8,67	66,14/-	100,54	102
	Макароны с сосиской	200/90г	13,63	16,03	37,27	341,8	309/243
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Хлеб пшеничный	40г	1,8	0,23	11,04	26,72	ПР
	Сыр	10г	2,32	2,95	-	36	15
Итого за обед		<b>800г</b>					
<b>День 4</b>	Суп с рыбными консервами	250г	3,78	2,97	12,8	98,31	ТК
	Плов с курицей	200г	16,95	10,47	35,73	398,67	291

	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Йогурт	95г	2,4	1,2	18,3	94	ПР
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
Итого за обед		<b>805г</b>					
<b>День 5</b>	Огурец солёный	60г	0,48	0,06	1,02	6	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	2,69	2,84	17,46	11,25	103
	Каша гречневая с котлетой рыбной	200/110г	24,81	21,01	68,81	562,2	171/ТК
	Кофейный напиток с сахаром	200г	3,17	2,68	0,2	100,6	379
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
Итого за обед		<b>830г</b>					
<b>Среднее значение за период</b>		<b>813г</b>					
<b>Неделя 2</b>	Суп картофельный с говядиной тушеной	250г	6,8	7,93	17,11	177,9	97/ПР
<b>День 1</b>	Каша рисовая молочная	200г	5,45	0,91	48,12	303,64	174
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Хлеб пшеничный	40г	1,8	0,23	11,04	26,72	ПР
	Сыр	10г	2,32	2,95	-	36	15
Итого за обед		<b>760г</b>					
<b>День 2</b>	Помидор солёный	60г	0,67	0,06	2,1	12	70
	Борщ с капустой, картофелем	250г	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Каша гречневая с тушёной говядиной	200г	14,46	11,52	51,52	367,6	302/ПР
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за обед		<b>870г</b>					
<b>День 3</b>	Суп картофельный с крупой и курицей	250г	7,07	7,51	3,36	148,75	101
	Макароны с сосиской	200/90г	13,63	16,03	37,27	341,8	309/243
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Хлеб пшеничный	40г	1,8	0,23	11,04	26,72	ПР

	Сыр	10г	2,32	2,95	-	36	15
о за обед		<b>800г</b>					
<b>День 4</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями говядиной тушеной	250г	5,69	6,24	17,46	53,85	103/ПР
	Плов с курицей	200г	16,95	10,47	35,73	398,67	291
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
	Йогурт	95г	2,4	1,2	18,3	94	ПР
Итого за обед		<b>805г</b>					
<b>День 5</b>	Салат овощной	100 г	0,97	6,08	3,65	70,7	24
	Суп картофельный с крупой	250г	1,97	2,71	3,36	28,75	101
	Картофельное пюре с котлетой мясной	200/100г	13,47	46,88	35,98	630,48	128/ТК
	Какао с сахаром	200г	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб ржаной	60г	12,23	0,42	20,22	85,81	ПР
Итого за обед		<b>820г</b>					
<b>Среднее значение за период</b>		<b>811г</b>					

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.