

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Будановская средняя  
 общеобразовательная школа  
 имени Героя Советского Союза М.В.Грешилова»  
 Золотухинского района Курской области  
 Ю.А.Каледина  
 2021 г.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Будановская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.В.Грешилова» Золотухинского района Курской области от 12 до 18 лет (2-х разовое)

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
2010	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,15	7,50	20,51	170,69
ТК	ТК№209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК№200	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>10,82</b>	<b>12,96</b>	<b>48,13</b>	<b>357,51</b>
<b>Обед</b>							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,59	5,09	7,74	85,53
2010	99/73	Суп картофельныйс гороховыми гречками	250/10	7,12	6,01	27,78	194,14
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	16,27	20,11	9,25	282,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	43,44	270,52
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1020</b>	<b>43,46</b>	<b>41,61</b>	<b>161,97</b>	<b>985,85</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,28</b>	<b>54,57</b>	<b>210,1</b>	<b>1291,66</b>

2 день

Завтрак

TK	TK№177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	224	Запеканка из творога со стуженным молоком	120/30	24,32	16,80	36,91	402,84
TK	TK№207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
TK	TK№199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>31,71</b>	<b>21,78</b>	<b>80,09</b>	<b>654,10</b>
		<b>Обед</b>					
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	76	Борщ со свежей капустой и картофелем,сосметаной	250/10	2,07	5,80	13,22	118,65
2010	245	Тефтели рыбные	100	13,33	14,14	13,94	236,76
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	6,26	26,47	178,36
TK	TK№211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
TK	TK№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
TK	TK№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>30,67</b>	<b>31,61</b>	<b>132,58</b>	<b>951,62</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,38</b>	<b>53,39</b>	<b>212,67</b>	<b>1535,08</b>

4 день										
Завтрак										
2010	210	Макароны с сыром	155	8,65	13,66	32,16	287,25			
2017	71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,22			
ТК	ТК№206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50			
ТК	ТК№201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00			
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,88	0,73	12,85	65,50			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>15,53</b>	<b>17,75</b>	<b>64,85</b>	<b>487,47</b>			

Обед										
2017	71	Огурец свежий кусочком	100	0,80	0,10	2,50	14,00			
2010	94	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	2,54	6,77	14,16	132,97			
2010	306	Голубцы ленивые	280	21,77	22,46	22,32	486,26			
ТК	ТК№212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47			
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20			
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1010</b>	<b>32,85</b>	<b>31,75</b>	<b>110,28</b>	<b>974,48</b>			
<b>Всего за день:</b>				<b>48,38</b>	<b>49,5</b>	<b>175,13</b>	<b>1396,77</b>			

4 день										
Завтрак										
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	150/5	4,70	10,93	20,80	201,14			
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	7,13	6,46	7,55	119,45			
ТК	ТК№210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42			
ТК	ТК№199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>17,43</b>	<b>23,02</b>	<b>45,20</b>	<b>471,65</b>			

Обед										
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,09	8,27	93,42			
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	3,12	19,99	135,21			
2010	309	Рагу из пшеницы	280	21,71	27,69	25,03	384,90			
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40			



0									
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20		
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1035</b>	<b>40,89</b>	<b>42,30</b>	<b>121,91</b>	<b>985,35</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>58,32</b>	<b>65,32</b>	<b>167,11</b>	<b>1386,36</b>		

**Сдень**

**Завтрак**

2010	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,93	6,33	23,85	168,62
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
ТК	ТК№208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК№203	Фрукты свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>9,55</b>	<b>11,67</b>	<b>51,87</b>	<b>353,74</b>

**Обед**

2010	51	Винегрет овощной	100	1,42	10,17	7,69	128,96
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,59	6,02	17,35	139,22
2010	256	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	183,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,74	5,58	43,05	249,56
ТК	ТК№216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1020</b>	<b>29,18</b>	<b>33,84</b>	<b>157,90</b>	<b>992,39</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,73</b>	<b>45,51</b>	<b>198,44</b>	<b>1294,43</b>

бдень

Завтрак

2010	210	Макароны с сыром	155	8,65	13,66	32,16	287,25
2017	71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,22
ТК	ТК№208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК№204	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>10,53</b>	<b>14,02</b>	<b>51,86</b>	<b>385,39</b>

Обед

2010	19	Салат из свежих огурцов	100	0,76	10,09	2,34	103,09
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	3,12	19,99	135,21
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	100	16,37	27,41	14,37	369,46
2010	350/364	Рагу овощное	180	2,97	9,62	19,81	179,01
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1070</b>	<b>35,72</b>	<b>52,81</b>	<b>131,64</b>	<b>952,45</b>

Всего за день:

7день

Завтрак

ТК	ТК№177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,23	6,03	6,68	90,41
ТК	ТК№206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК№199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>11,22</b>	<b>12,86</b>	<b>48,38</b>	<b>359,75</b>

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	79	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/10	3,93	6,00	15,88	139,13
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	100	14,40	8,60	3,05	204,73
2010	335	Шюре картофельное	180	3,91	6,26	26,47	178,36
ТК	ТК№215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1035</b>	<b>33,26</b>	<b>26,23</b>	<b>119,88</b>	<b>917,39</b>

Всегозадень:

1206,5

## 8 день

## Завтрак

2010	214	Омлет натуральный	150	15,07	26,33	2,79	308,56
ТК	ТК№205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
ТК	ТК№207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК№200	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,88	0,73	12,85	65,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>20,59</b>	<b>28,81</b>	<b>41,05</b>	<b>509,18</b>

## Обед

2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,09	8,27	93,42
2010	95	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,18	5,89	11,54	113,12
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	16,27	20,11	9,25	282,78
2010	326	Рис припущенный	180	4,51	5,59	44,41	258,00
ТК	ТК№213	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	26,49	105,96
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1020</b>	<b>31,46</b>	<b>40,21</b>	<b>155,54</b>	<b>928,76</b>

Всего за день:

				<b>50,17</b>	<b>68,29</b>	<b>183,74</b>	<b>1386,44</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

## 9 день

## Завтрак

2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	107,00
2010	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,15	7,50	20,51	170,69
ТК	ТК№209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК№199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>13,88</b>	<b>15,65</b>	<b>42,99</b>	<b>376,45</b>

## Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,59	5,09	7,74	85,53
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,59	6,02	17,35	139,22
2017	259	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	21,37	21,65	26,55	314,18
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1035</b>	<b>36,60</b>	<b>38,16</b>	<b>120,26</b>	<b>910,75</b>

Всего за день:

				<b>46,98</b>	<b>50,68</b>	<b>157,61</b>	<b>1216,56</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



10 день

Завтрак

2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	7,13	6,46	7,55	119,45
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,60	6,26	22,92	166,08
ТК	ТК№210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК№201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>14,63</b>	<b>15,42</b>	<b>49,18</b>	<b>403,95</b>

Обед

2010	51	Винегрет овощной	100	1,42	10,17	7,69	128,96
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,94	20,84	121,81
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	43,44	270,52
ТК	ТК№212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК№197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК№198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1010</b>	<b>33,96</b>	<b>30,70</b>	<b>148,27</b>	<b>980,65</b>

Всего за день:

Итого за 10 дней:

Среднее значение за период:

				<b>47,79</b>	<b>45,92</b>	<b>189,95</b>	<b>1346,6</b>
				<b>487,92</b>	<b>535,67</b>	<b>1828,72</b>	<b>13333,74</b>
				<b>48,79</b>	<b>53,56</b>	<b>182,87</b>	<b>1333,37</b>

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.:Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного В.А. Тутьяна.-М.:ДеЛиплюс,2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутьяна.-М.:ДеЛипринт,2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, подред. Могильного М.П., Тутьяна В.А.-М.:ДеЛиплюс, 2016г.