

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ  
«Черкасская СОШ»  
\_\_\_\_\_ И.Н.Лисаченко

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания обучающихся 12 лет и старше**  
**2023-2024 учебный год осенне-зимний период**

осенне-зимний период  
на 2023-2024 учебный год

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания для детей 12 лет и старше**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.8</b>	<b>14.6</b>	<b>91.4</b>	<b>577.9</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Салат из свежей капусты	60	1.7	4	1.7	50
	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.4
	сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.48	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>21</b>	<b>18.38</b>	<b>90.6</b>	<b>610.6</b>	
<b>День 3</b>						
	Макаронные изделия отварные	200	7.14	0.74	25.6	209.9
	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>25.24</b>	<b>13.34</b>	<b>75.3</b>	<b>594.3</b>	
<b>День 4</b>						
	каша гречневая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	Куры тушеные	90	12.7	5.2	4	113.7
	Кисель п/я	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>12.4</b>	<b>90.8</b>	<b>585.8</b>
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>	с-т из моркови и яблoк	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
	чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27.1</b>	<b>25.78</b>	<b>52.35</b>	<b>639.4</b>
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6</b>	каша молоч.Дружба	200	4.65	6.45	36.8	213.5
	йогурт 2,5%	200	6.8	5	11	116.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>17.96</b>	<b>13.73</b>	<b>51.35</b>	<b>526.3</b>
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31.2</b>	<b>13.7</b>	<b>75.2</b>	<b>548.7</b>
<b>День 8</b>						
	курица тушеная	90	12.7	5.2	4	113.7
	Макаронные изделия отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
	компот из сухофрукт.	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>23.1</b>	<b>11.18</b>	<b>96.1</b>	<b>577.2</b>
<b>День 9</b>						
	рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
	Гуляш из говядины	80	13.60	13.2	3.1	185.7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23.8</b>	<b>18.98</b>	<b>84.1</b>	<b>602.6</b>

<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы	60	0.8	2.7	4.6	45.7
	Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	тефтели из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	чай с сахаром	200	0.2	0	0.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27.2</b>	<b>21.6</b>	<b>85.1</b>	<b>643.8</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>5375</b>	<b>235.9</b>	<b>163.69</b>	<b>792.3</b>	<b>5906.6</b>