

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»

Томская область, Шегарский район,  
с. Маркелово, пер. Школьный, 3

Тел. (38-247) 37-196;

E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.Г.Лесковская

Приложение №1 к приказу №107

от 30.08.2024г.

Примерное меню горячего питания

обучающихся 5-11 классов

2024-2025 учебный год

Завтрак - осенний период

Разработала: Манакова М.А.,

повар детского питания

с. Маркелово, 2024

| ДЕНЬ 1       |                               |           |           |          |                 |                            |
|--------------|-------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование                  | выход, гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы,<br>гр | энергетическая<br>ценность |
| 53-19з       | Масло сливочное<br>(порциями) | 10        | 0.1       | 7.2      | 0.1             | 66.10                      |
| 54-16к       | Каша "Дружба"                 | 200       | 5         | 5.8      | 24.1            | 168.90                     |
| 54-2гн       | Чай с сахаром                 | 200       | 0.2       | 0        | 6.5             | 26.80                      |
| пром         | Хлеб                          | 60        | 4.56      | 0.36     | 31.38           | 142.20                     |
|              | Итого                         | 470       | 9.86      | 13.36    | 62.08           | 404.00                     |
|              |                               |           |           |          |                 |                            |



| наименование блюда |                               |       | Б     | Ж     | У      | ЭН ЦЕН |
|--------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ДЕНЬ 2             |                               |       |       |       |        |        |
| пром               | Икра кабачковая               | 60    | 0.3   | 0     | 2.3    | 10.5   |
| 54-4г              | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 200   | 11.1  | 8.4   | 48     | 311.6  |
| 54-23м             | Биточки из курицы             | 75    | 14.4  | 3.2   | 10.1   | 126.4  |
| 54-1соус           | Соус сметанный                | 60.00 | 0.90  | 4.92  | 1.92   | 55.74  |
| 54-2гн             | Чай с сахаром                 | 200   | 0.20  | 0.00  | 6.50   | 26.80  |
| пром               | Хлеб                          | 60    | 4.56  | 0.36  | 31.38  | 142.20 |
|                    | Итого                         | 655   | 31.46 | 16.88 | 100.20 | 673.24 |

| ДЕНЬ 3  |                             |        |           |          |         |                |
|---------|-----------------------------|--------|-----------|----------|---------|----------------|
| №       | Наименование                | выход, | белки, гр | жиры, гр | углевод | энергетическая |
| 54-13з  | Салат из свёклы<br>отварной | 80     | 1.1       | 3.6      | 6.1     | 60.8           |
| 54-3с   | Рассольник<br>ленинградский | 250    | 5.9       | 7.25     | 17      | 156.9          |
| 54-23хн | Кисель                      | 200    | 1.36      | 0        | 29.02   | 116.88         |
| пром    | Хлеб                        | 60.00  | 4.56      | 0.36     | 31.38   | 142.20         |
|         | итого                       | 590.00 | 13.92     | 11.21    | 83.50   | 476.78         |
|         |                             |        |           |          |         |                |



| ДЕНЬ 4           |                         |       |       |       |       |             |
|------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| номер<br>рецепта | наименование блюда      | выход | Б     | Ж     | У     | эн ценность |
| 54-2з            | Огурец в нарезке        | 80    | 0.7   | 0.1   | 2,0.  | 11.3        |
| 54-9м-<br>2020   | Жаркое по-<br>домашнему | 200   | 20.1  | 18.7  | 17.2  | 318         |
| 54-2хн           | Компот из кураги        | 200   | 1     | 0.1   | 15.7  | 66.9        |
| пром             | Хлеб                    | 60    | 4.56  | 0.36  | 31.38 | 142.20      |
|                  | итого                   | 540   | 26.36 | 19.26 | 66.28 | 538.4       |
|                  |                         |       |       |       |       |             |

| ДЕНЬ 5       |                     |              |           |          |                  |                            |
|--------------|---------------------|--------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование        | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углевод<br>ы, гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-3з        | Помидор в нарезке   | 60           | 0.7       | 0.1      | 2.3              | 12.8                       |
| 54-4м        | Котлета из говядины | 75           | 13.7      | 13.1     | 12.4             | 221.3                      |
| 54-1соус     | Соус сметанный      | 45.00        | 1.49      | 1.22     | 4.10             | 33.12                      |
| 54-2гн       | Чай с сахаром       | 200.00       | 0.20      | 0.00     | 6.50             | 26.80                      |
| 54-1г        | Макароны отварные   | 200.00       | 7.20      | 6.50     | 43.70            | 262.40                     |
| пром         | Хлеб                | 60.00        | 4.56      | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
| итого        |                     | 640.00       | 27.85     | 21.28    | 100.38           | 698.62                     |

| 6 ДЕНЬ       |               |              |           |          |                  |                            |
|--------------|---------------|--------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование  | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы<br>, гр | энергетическая<br>ценность |
|              |               |              |           |          |                  |                            |
| 54-1з        | Сыр в нарезке | 25           | 5.6       | 7.1      | 0                | 86.21                      |
| 54-8с        | Суп гороховый | 250          | 8.35      | 5,75.    | 20.35            | 166.43                     |
| 54-2гн       | Чай с сахаром | 200          | 0.2       | 0        | 6.5              | 26.8                       |
| пром         | Хлеб          | 60           | 4.56      | 0.36     | 31.38            | 142.2                      |
| Итого        |               | 535          | 18.71     | 13.21    | 58.23            | 421.64                     |

| ДЕНЬ 7       |                                    |              |           |          |                  |                            |
|--------------|------------------------------------|--------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование                       | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы<br>, гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-13з       | Кукуруза сахарная                  | 60           | 1.2       | 0.2      | 6.1              | 31.3                       |
| 54-4г        | Каша гречневая<br>рассыпчатая      | 200          | 11.1      | 8.4      | 48               | 311.6                      |
| 54-9р        | Рыба в сметанном<br>соусе (минтай) | 100          | 18.9      | 22       | 5.5              | 295.8                      |
| 54-23гн      | Кофейный напиток с<br>молоком      | 200          | 3.8       | 2.9      | 11.3             | 86                         |
| пром         | Хлеб                               | 60.00        | 4.56      | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
|              | итого                              | 620.00       | 38.36     | 33.86    | 102.38           | 866.90                     |
|              |                                    |              |           |          |                  |                            |

| ДЕНЬ 8       |                     |              |           |          |                  |                            |
|--------------|---------------------|--------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование        | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы<br>, гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-2з        | Огурец в нарезке    | 80           | 0.7       | 0.1      | 2                | 11.3                       |
| 54-11Г       | Пюре картофельное   | 200          | 4.3       | 6.9      | 26.4             | 185.9                      |
| 54-4м        | Котлета из говядины | 75.00        | 13.70     | 13.10    | 12.40            | 221.30                     |
| 54-1соус     | Соус сметанный      | 60.00        | 0.90      | 4.92     | 1.92             | 55.74                      |
| пром         | Хлеб                | 60.00        | 4.56      | 0.36     | 31.38            | 142.20                     |
| пром         | Сок                 | 200.00       | 0.00      | 0.00     | 22.00            | 88.00                      |
|              | итого               | 675.00       | 24.16     | 25.38    | 96.10            | 704.44                     |

| ДЕНЬ 9       |                   |              |           |          |                 |                            |
|--------------|-------------------|--------------|-----------|----------|-----------------|----------------------------|
| №<br>рецепта | Наименование      | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы,<br>гр | энергетическая<br>ценность |
| 54-3з        | Помидор в нарезке | 60           | 0.7       | 0.1      | 2.3             | 12.8                       |
| 54-12м       | Плов с курицей    | 250          | 34.1      | 10.1     | 41.5            | 393.3                      |
| 54-2хн       | Компот из кураги  | 200          | 1         | 0.1      | 15.7            | 66.9                       |
| пром         | Хлеб              | 60           | 4.56      | 0.36     | 31.38           | 142.2                      |
|              |                   | 570.00       | 40.36     | 10.66    | 90.68           | 615.20                     |

# ДЕНЬ 10

| №<br>рецепта | Наименование      | выход,<br>гр | белки, гр | жиры, гр | углеводы<br>, гр | энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------|--------------|-----------|----------|------------------|----------------------------|
| 54-13з       | Сыр в нарезке     | 25           | 5.6       | 7.1      | 0                | 86.21                      |
| 54-1г        | Макароны отварные | 200.00       | 7.20      | 6.50     | 43.70            | 262.40                     |
| 54-2м        | Гуляш из говядины | 120          | 20.3      | 19,7.    | 4.8              | 278.4                      |
| пром         | Хлеб пшеничный    | 60           | 4.56      | 0.36     | 31.38            | 142.2                      |
| 54-2гн       | Чай с сахаром     | 200          | 0.2       | 0        | 6.5              | 26.8                       |
| Итого        |                   | 605,00       | 37.86     | 33.66    | 86.38            | 796.01                     |

| ИТОГО за 10 дней |        |        |          |                         |
|------------------|--------|--------|----------|-------------------------|
| День             | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| 1                | 9.86   | 13.36  | 62.08    | 404.00                  |
| 2                | 31.46  | 16.88  | 100.20   | 673.24                  |
| 3                | 13.92  | 11.21  | 83.50    | 476.78                  |
| 4                | 26.36  | 19.26  | 66.28    | 538.40                  |
| 5                | 27.85  | 21.28  | 100.38   | 698.62                  |
| 6                | 18.71  | 13.21  | 58.23    | 421.64                  |
| 7                | 38.36  | 33.86  | 102.38   | 866.90                  |
| 8                | 24.16  | 25.38  | 96.10    | 704.44                  |
| 9                | 40.36  | 10.66  | 90.68    | 615.20                  |
| 10               | 37.86  | 33.66  | 86.38    | 796.01                  |
| Итого:           | 268.90 | 198.76 | 846.21   | 6195.23                 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



[illegible]

[illegible]