

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
А.А. Долгоульская
Приложение №4 к приказу № 129
от 05.11.2024г.



Примерное меню горячего питания
детей из многодетных семей
2024-2025 учебный год
зимний период

Разработала: Манакова М.А.,
повар детского питания

с. Маркелово, 2024

ДЕНЬ 1

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энергетическая ценность
53-19з	Масло сливочное (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
	кондитерское	32	5.00	15.00	58.00	390.00
	Итого	520	14.86	28.36	120.08	794.00

наименование блюда		Б	Ж	У	ЭН ЦЕН	
ДЕНЬ 2						
пром	Икра кабачковая	60	0.3	0	2.3	10.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6
54-23м	Биточки из курицы	90	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
пром	яблоко	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	670	31.46	16.88	100.20	673.24

ДЕНЬ 3

№	Наименование	выход,	белки,	жиры, гр	углевод	энергетическая
54-13з	Салат из свёклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8
54-3с	Рассольник 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
	кондитерское изделие	32	5.00	15.00	58.00	390.00
	итого	590.00	13.92	11.21	83.50	476.78



ДЕНЬ 4

номер рецепта	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	эн ценность
пром	Огурец маринованный	60	0	0	0	0
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
	кондитерское изделие	32	5.00	15.00	58.00	390.00
пром	хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.2
итого		572	30.66	34.16	122.28	917.1

ДЕНЬ 5

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
пром	Помидор маринованный	60	0	0	0	0
54-4м	Котлета из говядины	90	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
	кондитерское изделие	32	5.00	15.00	58.00	390.00
пром	хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
Итого		687.00	32.15	36.18	156.08	1,075,82

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая 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
	яблоко		0	0	0	0
пром	хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
	Итого	535	18.71	13.21	58.23	421.64

ДЕНЬ 7

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
54-13з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6
54-9р	Рыба в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
	йогурт	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20

ДЕНЬ 8

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энергетическая ценность
54-7з	Салат с капустой белокочанной	80	2.3	0.2	5.8	33.7
54-11г	Пюре картофельное	200	4.3	6.9	26.4	185.9
54-4м	Котлета из говядины	90.00	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
	кондитерское изделие	32	5.00	15.00	58.00	390.00
	Итого	722.00	30.76	40.48	157.90	1,116,84

ДЕНЬ 9

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энергетическая ценность
пром	Помидор маринованный	60	0	0	0	0
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
	яблоко	200	0	0	0	0
		770.00	39.66	10.56	88.58	602.40

ДЕНЬ 10

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
пром	огурец маринованный	60	0	0	0	0
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
	кондитерское изделие	32	5.00	15.00	58.00	390.00
		672.00	37.26	41.56	144.38	1099.45

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	30.66	34.16	122.28	917.10
5	32.15	36.18	156.08	1075.82
6	18.71	13.21	58.23	421.64
7	38.36	33.86	102.38	866.90
8	30.76	40.48	157.90	1116.84
9	39.66	10.56	88.58	602.40
10	37.86	33.66	86.38	796.01
Итого:	252.74	243.56	1017.61	7350.73

--	--	--	--	--

