

12-17

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»
Ищенко Э.В.



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню питания учащихся МБОУ «Туркменская СОШ»
12-17 лет (осенне-зимний период 2024-2025 год)

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшённая на молоке с маслом | 21,00 | 200 | 361,20 | 10,35 | 13,15 | 50,40 | 128 |
| | Чай с лимоном | 3,50 | 200 | 124,00 | 0,26 | 0,04 | 30,40 | 262 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,50 | 550,00 | 667,20 | 16,36 | 15,84 | 112,35 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 8,00 | 100 | 51,63 | 0,11 | 5,10 | 11,15 | 32 |
| | Суп картофельный с горохом | 12,50 | 250 | 147,50 | 5,50 | 5,27 | 16,52 | 78 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 43,00 | 100 | 168,00 | 9,85 | 10,20 | 9,33 | 188 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 10,50 | 180 | 288,00 | 10,22 | 6,99 | 46,35 | 114 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 872,13 | 31,17 | 30,21 | 125,12 | |
| | ВСЕГО | 120,50 | 1430 | 1539,33 | 47,53 | 46,05 | 237,47 | |

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|---|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 19,00 | 200 | 383,60 | 11,16 | 14,86 | 51,09 | 117 |
| | Кофейный напиток с молоком | 5,00 | 200 | 100,00 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 264 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 665,60 | 20,07 | 20,19 | 98,58 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 11,00 | 100 | 66,00 | 1,73 | 1,11 | 12,23 | 48 |
| | Борщ с капустой, картофелем, со сметаной | 11,00 | 250 | 104,55 | 1,82 | 5,01 | 11,13 | 62 |
| | Котлета Московская | 39,50 | 100 | 284,00 | 13,90 | 19,12 | 14,30 | 183 |
| | Макароны отварные | 12,50 | 180 | 201,60 | 6,62 | 5,41 | 31,73 | 137 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 873,15 | 29,56 | 33,3 | 111,16 | |
| | ВСЕГО | 120,00 | 1430 | 1538,75 | 49,63 | 53,49 | 209,74 | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом | 19,00 | 200 | 266,00 | 5,73 | 8,44 | 41,61 | 117 |
| | Кофейный напиток с молоком | 5,00 | 200 | 100,00 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 264 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 548,00 | 14,64 | 13,77 | 89,10 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с сыром | 13,10 | 100 | 131,00 | 4,66 | 0,36 | 7,18 | 36 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 11,00 | 250 | 117,50 | 2,70 | 2,85 | 17,45 | 79 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 23,90 | 100 | 124,00 | 6,39 | 7,73 | 7,36 | 161 |
| | Картофельное пюре | 22,00 | 180 | 163,80 | 3,65 | 5,76 | 24,52 | 210 |
| | Компот из сухофруктов | 6,00 | 200 | 132,00 | 0,66 | 0,10 | 32,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 805,3 | 23,41 | 19,05 | 110,26 | |
| ВСЕГО | 120 | 1430 | 1353,3 | 38,05 | 32,82 | 199,36 | | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|---|--------------|----------------|--|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из риса и пшена с маслом | 16,00 | 200 | 272,00 | 7,00 | 8,95 | 41,20 | 119 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Апельсины свежие | 18,00 | 100 | 40,00 | 0,90 | 0,20 | 8,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 529,00 | 13,39 | 11,80 | 91,10 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Винегрет овощной | 10,10 | 100 | 74,60 | 1,40 | 10,03 | 7,28 | 50 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,00 | 250 | 89,25 | 1,80 | 5,05 | 8,04 | 66 |
| | Макароны отварные | 12,50 | 180 | 201,60 | 6,62 | 5,41 | 31,73 | 137 |
| | Курица тушёная в сметанном соусе | 38,90 | 100 | 137,00 | 3,99 | 5,31 | 18,25 | 198 |
| | Чай с лимоном | 3,50 | 200 | 124,00 | 0,26 | 0,04 | 30,40 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 763,45 | 19,42 | 28,09 | 117,45 | |
| ВСЕГО | 120,00 | 1430 | 1292,45 | 32,81 | 39,89 | 208,55 | | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная гречневая | 18,00 | 200 | 244,00 | 7,78 | 9,38 | 32,41 | 127 |
| | Компот из сухофруктов | 6,00 | 200 | 132,00 | 0,66 | 0,10 | 32,00 | 241 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 558,00 | 14,19 | 12,13 | 95,96 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови со сметаной | 10,00 | 100 | 69,00 | 1,40 | 2,10 | 11,30 | (Б)71 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 10,00 | 255 | 107,10 | 2,06 | 5,19 | 12,24 | 72 |
| | Капуста свежая тушёная | 18,00 | 180 | 138,00 | 4,33 | 7,40 | 12,87 | 97 |
| | Кнели из курицы с рисом | 36,00 | 100 | 280,00 | 14,82 | 22,06 | 5,62 | 202 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 885 | 811,10 | 28,10 | 39,40 | 83,80 | |
| ВСЕГО | 120 | 1435 | 1369,10 | 42,29 | 51,53 | 179,76 | | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом | 19,00 | 200 | 276,00 | 7,89 | 8,37 | 42,45 | 116 |
| | Кофейный напиток с молоком | 5,00 | 200 | 100,00 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 264 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 558,00 | 16,80 | 13,70 | 89,94 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 8,00 | 100 | 51,63 | 0,11 | 5,10 | 11,15 | 32 |
| | Суп крестьянский с крупой | 9,00 | 250 | 75,00 | 1,47 | 4,92 | 6,10 | 74 |
| | Котлета Московская | 38,00 | 100 | 284,00 | 13,90 | 19,12 | 14,30 | 183 |
| | Рис отварной | 19,00 | 180 | 129,50 | 7,37 | 6,43 | 44,01 | 203 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 757,13 | 28,34 | 38,22 | 117,33 | |
| | ВСЕГО | 120,00 | 1430 | 1315,13 | 45,14 | 51,92 | 207,27 | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом | 19,00 | 200 | 266,00 | 5,73 | 8,44 | 41,61 | 117 |
| | Кофейный напиток с молоком | 5,00 | 200 | 100,00 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 264 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 548,00 | 14,64 | 13,77 | 89,10 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Винегрет овощной | 10,10 | 100 | 74,60 | 1,40 | 10,03 | 7,28 | 50 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 10,00 | 255 | 107,10 | 2,06 | 5,19 | 12,24 | 72 |
| | Котлета Домашняя | 41,80 | 100 | 313,33 | 13,36 | 23,64 | 11,74 | 184 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 8,60 | 180 | 270,00 | 7,70 | 5,22 | 47,88 | 114 |
| | Лимонный напиток | 5,50 | 190 | 106,00 | 0,20 | 0 | 0 | (Б)650 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 875 | 1008,03 | 30,07 | 46,33 | 100,89 | |
| | ВСЕГО | 120,00 | 1425 | 1556,03 | 44,71 | 60,1 | 189,99 | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из риса и пшена с маслом | 16,00 | 200 | 272,00 | 7,00 | 8,95 | 41,20 | 119 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 262 |
| | Апельсины свежие | 18,00 | 100 | 40,00 | 0,90 | 0,20 | 8,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,00 | 550,00 | 529,00 | 13,39 | 11,80 | 91,10 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с сыром | 13,00 | 100 | 131,00 | 4,66 | 0,36 | 7,18 | 36 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,00 | 255 | 89,25 | 1,80 | 5,05 | 8,04 | 66 |
| | Тефтели рубленые с соусом | 36,00 | 100 | 149,09 | 8,37 | 8,77 | 9,06 | 187 |
| | Макароны отварные | 12,50 | 180 | 201,60 | 6,62 | 5,41 | 31,73 | 137 |
| | Чай с лимоном | 3,50 | 200 | 124,00 | 0,26 | 0,04 | 30,40 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 885 | 831,94 | 27,06 | 21,88 | 108,16 | |
| | ВСЕГО | 120,00 | 1435 | 1360,94 | 40,45 | 33,68 | 199,26 | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшённая на молоке с маслом | 21,00 | 200 | 361,20 | 10,35 | 13,15 | 50,40 | 128 |
| | Чай с лимоном | 3,50 | 200 | 124,00 | 0,26 | 0,04 | 30,40 | 262 |
| | Яблоки свежие | 12,00 | 100 | 45,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 40,50 | 550,00 | 667,20 | 16,36 | 15,84 | 112,35 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови со сметаной | 10,00 | 100 | 69,00 | 1,40 | 2,10 | 11,30 | (Б)71 |
| | Суп с макаронными изделиями | 10,60 | 250 | 115,00 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 85 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 10,50 | 180 | 288,00 | 10,22 | 6,99 | 46,35 | 114 |
| | Курица тушёная в сметанном соусе | 38,90 | 100 | 137,00 | 3,99 | 5,31 | 18,25 | 198 |
| | Компот из сухофруктов | 6,00 | 200 | 132,00 | 0,66 | 0,10 | 32,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 880 | 878 | 23,99 | 21,82 | 142,65 | |
| | ВСЕГО | 120,50 | 1430 | 1545,2 | 40,35 | 37,66 | 255 | |

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ
(осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

| | Наименование блюда | Цена | Выход блюда | Энергетическая ценность готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 32,50 | 280 | 467,60 | 17,04 | 17,92 | 59,27 | 138 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 38,50 | 530,00 | 684,60 | 22,53 | 20,57 | 101,04 | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 7,50 | 100 | 51,63 | 0,11 | 5,10 | 11,15 | 32 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 10,00 | 255 | 107,10 | 2,06 | 5,19 | 12,24 | 72 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 39,60 | 100 | 188,75 | 19,55 | 4,86 | 16,82 | 322 |
| | Картофель отварной | 16,90 | 200 | 200,00 | 3,84 | 7,54 | 26,64 | 89 |
| | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 80,00 | 0,14 | 0,40 | 20,02 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 4,00 | 50 | 137,00 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | |
| | Итого | 80,00 | 905 | 764,48 | 31,054 | 25,34 | 108,62 | |
| | ВСЕГО | 118,50 | 1435 | 1449,08 | 53,584 | 45,91 | 209,66 | |