

Утверждаю

Директор

Воропаев С. Н.



Десятидневное меню для обучающихся 1-11 классов льготных категорий
(из малоимущих, многодетных семей, семей участников СВО) и питающихся за родительскую плату
МБОУ Красноовской СОШ Тарасовского района Ростовской области
(90,00) с 2.03.2026.

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	с 12 лет				
День 1 - ОБЕД. понедельник							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87
209	Котлета мясная	100	100	18,22	18,22	0,97	176,50
231	Горошек зеленый консервированный отварной	60	100	2,98	3,81	6,99	74,17
301	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	810	930	37,18	30,34	120,11	814,97

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	с 12 лет				
День 2 - ОБЕД. вторник							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,18	3,55	24,58	154,52
163	Рыба отварная	100	100	12,30	4,80	0,43	100,10
232	Икра кабачковая	60	100	12,73	10,45	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	800	940	43,81	22,92	129,59	869,01

№ рецепта (сборник)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
---------------------	--------------------------------	-------------------	--	------------------	--	--	-------------------------

рецептур 2008 г.)							(Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 3 - ОБЕД. среда							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	200	250	1,93	6,34	10,05	104,16
227	Макаронные изделия отварные	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73
212	Птица отварная	100	100	18,22	18,22	0,97	242,68
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,85	5,08	3,31	61,50
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	810	930	32,94	33,97	115,27	903,86

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 4 - ОБЕД. четверг							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп картофельный с крупой	200	250	6,67	7,16	21,98	177,98
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87
209	Тефтели	100	100	12,85	14,60	8,72	217,83
7	Салат из квашеной капусты	60	100	2,98	3,81	6,99	74,17
301	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	810	930	36,14	29,99	136,23	935,49

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 5 - ОБЕД. пятница							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	200	250	6,44	7,47	14,43	142,31
224	Рис отварной	150	180	2,59	3,39	26,85	150,12
212	Птица отварная	100	100	18,22	18,22	0,97	242,68
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	100	1,26	10,08	7,76	126,80
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	810	930	36,77	39,96	127,40	1016,33

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 6 - ОБЕД. понедельник-2							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87
209	Котлета мясная	100	100	18,22	18,22	0,97	176,50
231	Горошек зеленый консервированный отварной	60	100	2,98	3,81	6,99	74,17
301	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	810	930	37,18	30,34	120,11	814,97

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 7 - ОБЕД. вторник-2							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,18	3,55	24,58	154,52
163	Рыба отварная	100	100	12,30	4,80	0,43	100,10
232	Икра кабачковая	60	100	12,73	10,45	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	800	940	43,81	22,92	129,59	869,01

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
		7-11 лет	С 12 лет				
День 8 - ОБЕД. среда-2							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	200	250	1,93	6,34	10,05	104,16
227	Макаронные изделия отварные	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73
212	Птица отварная	100	100	18,22	18,22	0,97	242,68
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,85	5,08	3,31	61,50

283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	810	930	32,94	33,97	115,27	903,86

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (Ккал.)
		7-11 лет	С 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
День 9 - ОБЕД, четверг-2							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп картофельный с крупой	200	250	6,67	7,16	21,98	177,98
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87
209	Тефтели	100	100	12,85	14,60	8,72	217,83
7	Салат из квашеной капусты	60	100	2,98	3,81	6,99	74,17
301	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	810	930	36,14	29,99	136,23	935,49

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (Ккал.)
		7-11 лет	С 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
День 10 - ОБЕД, пятница-2							
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	200	250	6,44	7,47	14,43	142,31
224	Рис отварной	150	180	2,59	3,39	26,85	150,12
212	Птица отварная	100	100	18,22	18,22	0,97	242,68
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	100	1,26	10,08	7,76	126,80
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	810	930	36,77	39,96	127,40	1016,33