

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №10 г. Нижнеудинск

_____ И.В. Миронова

« ____ » _____ 2024 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 г. НИЖНЕУДИНСК»**

Примерное 10 – дневное меню
С 09 января по 31 мая
для детей 7-11 лет
(двухразовое питание)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
245	Запеканка манная с соусом шоколадным	150	6,1	2	23,91	207
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	17,86	7,5	89,46	570
обед						
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65	187
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		868	27,91	24,01	121,68	650
всего за день			45,77	31,51	211,14	1220,00
второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150	8,5	12,7	22,24	270
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
Итого за завтрак		600	20,44	17,79	81,64	605
обед						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
326	Бефстроганов	100	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		983	29,42	39,13	151,23	928
всего за день			49,86	56,92	232,87	1533,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,1	18,21	73,74	594
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1003	26,29	33,45	109,87	842
всего за день			40,39	51,66	183,61	1436,00
четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	150	8,59	16,4	36,91	194
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		515	23,79	25,4	92,06	563
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		983	25,44	27,85	130,49	878
всего за день			49,23	53,25	222,55	1441,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
268	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		650	22,34	30,79	62	614
обед						
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		883	28,42	28,73	118,87	865
всего за день			50,76	59,52	180,87	1479,00
Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,02	25,4	254
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,6	19,92	68,64	574
обед						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1023	29,6	21,77	166,51	892
всего за день			44,20	41,69	235,15	1466,00

--	--	--	--

--

сельмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Запеканка из творога	150	10,18	9,8	14,6	254
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	22,34	15,1	77,25	610
обед						
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
Итого за обед		848	38,65	30,75	104,97	662
всего за день			60,99	45,85	182,22	1272,00
восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
246	Запеканка пшеничная с соусом молочным сладким	150	4,61	3,05	17,32	216
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
465	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		600	16,95	7,94	73,82	544
обед						
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	104
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		883	22,63	23,69	100,565	851
всего за день			39,58	31,63	174,39	1395,00

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
523	Блинчики со стуженным молоком	150	5,4	21,55	30,6	353
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,3	33,45	73,84	673
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1043	21,03	23	102,96	719
всего за день			35,33	56,45	176,8	1392
десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	14,63	200
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	18,56	13,2	69,78	518
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
207	Каша перловая рассыпчатая	180	2,94	6,5	40,98	248
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
Итого за обед		1033	27,33	32,32	140,62	948
всего за день			45,89	45,52	210,40	1 466,00
Итого за 10 дней			462,00	474,00	2 010,00	14 100,00
Среднее за 10 дней			46,20	47,40	201,00	1410,00

77	79	335	2350
46,20	47,40	201,00	1410,00
46,20	47,40	201,00	1410,00
462,00	474,00	2010,00	14100,00
0,00	0,00	-0,01	0,00

з20-25	завтрак	5865	25	Б10-15
о30-35	обед	8235	35	Ж30-32 У55-60

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Первалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
35,88

Бутерброд 2 шт на порцию

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %