

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Худоеланская ООШ»

Н.И. Стрельцова

«09» января 2025 г.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Худоеланская основная общеобразовательная школа»**

**Примерное 10-дневное меню**

**для обучающихся 5 - 9 классов возрастной группы 12 лет и старше**

**(одноразовое питание – горячий обед)**

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
143 (1)	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
416 (1)	Плов с курицей	250	12,5	7,4	30,2	287
n/p	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
n/p	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
n/p	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
457 (ТТК)	Чай с шиповником	200	0,68		23,05	95
всего за день		962	35	28,91	157,33	917

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
170 (1)	Суп картофельный с гречневой крупой с курицей с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
356	Печень говяжья по-строгановски	100	5,6	12,4	5,3	95
n/p	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
n/p	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
n/p	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день		1042,00	32,61	42,66	152,20	1018,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
1	Салат из капусты белокачанной	100	7,87	12,64	17,31	150
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1062,00	29,08	37,98	111,51	918,00

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
122	Суп с рыбными консервами с крупой перловой	250	5,3	8,8	20,5	129
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1042,00	24,56	19,37	109,26	813,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
21 (ТТК)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом сливочным	100	8,88	10,32	22,46	200
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
486	Компот яблочный	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		942,00	33,62	31,17	132,76	1039,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
2	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	5,42	5,5	3,1	216
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1042,00	35,79	33,73	171,66	1072,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Капша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
324	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
всего за день		892,00	43,38	34,68	139,07	829,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
150 (1)	Солянка из птицы	250	5,4	4	18,2	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
152	Картофель отварной с маслом сливочным	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот из чернослива	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		942,00	21,75	16,51	85,18	807,00

**девятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
ТТК № 3	Рыба "По-Шумски"	250	10,65	25,68	41,75	428
п/п	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1012,00	25,31	34,43	110,56	936,00

**десятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
256	Спагетти отварные	200	6,95	13,16	41,97	348
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
всего за день		1 062,00	33,90	42,56	170,97	1 171,00
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>315,00</b>	<b>322,00</b>	<b>1 340,50</b>	<b>9 520,00</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>

90,00	92,00	383,00	2720,00
31,50	32,20	134,05	952,00
31,50	32,20	134,05	952,00
315	322	1340,5	9520
0,00	0,00	0,00	0,00

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

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.  
 Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %