



Утверждаю

Г.В. Серова

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» №5 г. Алзамай

Примерное 10 – дневное меню для основной школы

с 10 января 2024 г по 30 декабря 2024г

для детей с 12 лет и старше

двухразовое питание

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
245	Звлеканга минная с соусом шоколадным	200	7,7	9,91	47,97	243
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	20,66	16,71	114,72	677
обед						
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	12,5	7,4	30,2	387
n/n	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		982	33,89	29,99	154,81	949
всего за день			54,55	46,7	269,53	1626

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	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
Итого за завтрак		708	22,49	19,84	121,7	731
обед						
115	Суп картофельный с клецками и курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Витнегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
326	Бефстроганов	100	5,6	12,4	5,3	95
n/n	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		1002	33,89	44,49	163,6	1018
всего за день			56,38	64,33	285,30	1749,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	15,88	26,79	75,42	657
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	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 запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	30,36	39,81	122,91	918
всего за день			46,24	66,60	198,33	1575,00

четвертый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	16,9	67,4	380
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/n	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		623	38,1	27,2	123,75	820
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
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
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	29,91	33,21	142,86	968
всего за день			68,01	60,41	266,61	1788,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	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 (60/40))	100	4,6	2,2	26	180
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
n/n	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		708	23,39	31,84	62,5	665
обед						
2	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150
110	Салатки сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		962	32,19	35,32	131,92	940
всего за день			85,58	67,16	194,42	1605,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	9,08	39,12	343
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	17,65	15,03	84,56	673
обед						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
n/n	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
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1062	31,2	23,02	168,55	937
всего за день			46,85	38,05	253,11	1610,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Завеланка из творога	200	11,3	10,2	24,5	317
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
n/n	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	24,66	16,8	88,35	744
обед						
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	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
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
Итого за обед		912	42,27	35,76	136,55	761
всего за день			66,93	52,56	224,90	1505,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
246	Завеланка пшеница с соусом молочным сладким	200	8,4	4,4	18,15	256
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
n/n	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		708	21,79	10,34	75,15	635
обед						
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	100	8,88	10,32	22,46	200
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,85	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
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		962	31,11	28,56	116,235	992
всего за день			97,90	80,90	391,39	1627,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
523	Блишечки и со сгущенным молоком	200	6,4	22,6	31,8	340
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
n/p	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	15,5	34,8	75,24	662
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
n/p	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
n/p	Макарон	100	0,8	0,2	7,5	38
n/p	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/p	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/p	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	22,63	24,25	105	764
всего за день			38,13	59,05	180,24	1426

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	14,63	200
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/p	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Кавчо с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		658	19,76	14,5	70,98	589
обед						
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
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6,95	13,26	41,97	448
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
n/p	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/p	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/p	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		1082	32,67	43,74	163,2	1220
всего за день			52,43	58,24	234,18	1 809,00
Итого за 10 дней			540,00	552,00	2 298,01	16 320,00

Среднее за 10 дней		54	55	230	1632
		90	92	383	2720
		54	55,2	229,8	1632
		540	552	2298	16320
		0,00	0,00	0,00	0,00
±25	завтрак	6853	25	Б10-15	
±35	обед	9467	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. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.



С.И. Сорокин
С.И. Сорокин

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 42,08

Бутерброд 2 шт на порцию

Меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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