

Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение «Худоеланская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов возрастной 7-11 лет  
группы

(одноразовое питание – горячий обед)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
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
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			30,27	29,60	126,11	911,00

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
328	Жаркое по-домашнему	200	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день			20,96	29,90	94,27	711,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			29,62	23,53	127,00	703,00

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	60	2	10,24	9,5	125
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	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 плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,42	32,53	123,73	947,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
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	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			27,84	27,90	114,20	991,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	1,3	3,12	4,2	50
333	Голубцы ленивые	200	2,8	7,05	36,05	144
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			21,38	18,27	137,30	682,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	164,5
113	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			37,12	32,84	128,62	865,50

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
153	Картофель отварной с луком	150	4,22	6,86	16,135	159,5
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,55	24,16	94,65	858,50

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	1,3	3,12	4,2	50
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,27	25,19	112,77	823

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
53	Икра свекольная	60	5	16	18	150
376	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день			29,07	32,58	113,86	733,00
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,50</b>	<b>276,50</b>	<b>1 172,51</b>	<b>8 225,00</b>
Среднее за 10 дней			26,95	27,65	117,25	822,50

77	79	335	2350
26,95	27,65	117,25	822,50
26,95	27,65	117,25	822,5
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
0,00	0,00	-0,01	0,00

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г., Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002

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 %