

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение «Худоеланская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов возрастной группы 12 лет и старше (одноразовое питание – горячий завтрак обед)

1 пункт. 11-18 лет.

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	Салат из капусты белокачанной	100	6,2	9,53	7,31	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	94
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	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
	всего за день		32,47	31,85	129,51	954,00

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	100	3,2	9	15	170
328	Жаркое по-домашнему	250	6,6	22,26	6,4	255
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
	всего за день		24,56	41,01	107,70	948,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	12,4	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			30,27	26,15	133,55	919,00

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	100	4,29	11	30	215
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 плодово-овощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			28,11	33,54	146,63	1069,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
2	Салат витаминный	100	5	9,53	7,31	150
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	18	16,8	14,4	180
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			41,74	43,28	141,61	1074,00

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	100	3,59	5,2	24,4	100
333	Голубцы ленивые	250	3,69	7,2	47	320
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	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			25,96	20,75	170,85	940,00

сегодня день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
45	Салаг сельдь с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	200
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	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	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			43,73	33,60	144,65	933,00

завтра день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
128	Сул-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	6,9	25	208
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			27,43	25,45	115,87	984,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	девятый день				энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	4,29	9,45	10,5	121	
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94	
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 плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	
	всего за день		29,46	32,74	122,27	914	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	десятый день				энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9,6	7,5	18	140	
53	Икра свекляная	100	5,2	16,3	19	160	
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	42	3	0,25	13,8	76	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112	
	всего за день		31,27	33,63	127,86	785,00	
	Итого за 10 дней		315,00	322,00	1 340,50	9 520,00	
	Среднее за 10 дней		31,50	32,20	134,05	952,00	

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 %