

Утверждено :  
Директор МОУ «Ульканская  
общеобразовательная школа №2  
Е.П.Русанова



26 августа 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»  
КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет  
Период : Осень-зима**

Примерное 10-ти дневное меню для школ Казачинско-Ленского район на 2024-2025 учебные года

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58
Пром.вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33
Пром.вып.	Яйцо куриное	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>763,11</b>	<b>28,52</b>	<b>28,43</b>	<b>98,29</b>
<b>ОБЕД</b>						
№83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>740</b>	<b>786,79</b>	<b>25,89</b>	<b>24,63</b>	<b>115,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1549,9</b>	<b>54,41</b>	<b>53,06</b>	<b>213,68</b>

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>457,65</b>	<b>15,2</b>	<b>13,33</b>	<b>69,22</b>
<b>ОБЕД</b>						
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31
№202	Макаронь отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№274	Зразы рубленые	100	177,19	8,59	12,07	8,55
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>713,78</b>	<b>22,37</b>	<b>22,98</b>	<b>104,42</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1171,43</b>	<b>37,57</b>	<b>36,31</b>	<b>173,64</b>

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№271	Котлета мясная	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>620,16</b>	<b>25,2</b>	<b>24,48</b>	<b>74,76</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№95	Рассольник домашний	200	88,91	2,47	4,27	10,15
№294	Котлеты рубленые из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>694,64</b>	<b>29,27</b>	<b>15,6</b>	<b>109,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1314,8</b>	<b>54,47</b>	<b>40,08</b>	<b>184,05</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>624,15</b>	<b>18,17</b>	<b>31,75</b>	<b>66,43</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№108	Суп с картофельный клецками	200	104,51	2,84	3,67	15,03
№305	Рис припущенный	150	199,77	3,63	4,29	36,66
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,80
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>730</b>	<b>701,27</b>	<b>22,62</b>	<b>14,19</b>	<b>120,77</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1325,42</b>	<b>40,79</b>	<b>45,94</b>	<b>187,2</b>

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№271	Котлеты мясные	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>623,47</b>	<b>25,54</b>	<b>20,11</b>	<b>85,08</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	71,56	2,21	4,16	6,32
№438	Азу	200	204,00	12,6	8,0	20,4
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№342	Компот из вишни	200	113,8	0,4	0,2	27,6
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>700</b>	<b>574,58</b>	<b>21,8</b>	<b>13,34</b>	<b>91,83</b>
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1198,05</b>	<b>47,34</b>	<b>33,45</b>	<b>176,91</b>

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№182	Каша пшеничная молочная	195/5	270,16	7,15	11,16	35,28
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Банан	100	94,5	1,50	0,50	21,00
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>679,77</b>	<b>17,39</b>	<b>25,33</b>	<b>95,56</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№104	Суп с мясными фрикадельками	200	76,3	1,75	2,22	12,33
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№318	Курица тушеная в соусе	100	124,3	5,5	7,1	9,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>730</b>	<b>627,94</b>	<b>18,33</b>	<b>15,34</b>	<b>104,14</b>
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1307,71</b>	<b>35,72</b>	<b>40,67</b>	<b>199,7</b>

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№291	Плов из курицы	200	322,6	15,2	13,0	36,2
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>746,07</b>	<b>21,24</b>	<b>15,83</b>	<b>129,66</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№181	Суп рыбный с горбушей	200	103,42	6,87	6,72	11,46
№302	Каша перловая	150	179,09	3,35	4,33	31,68
№278	Тефтели мясные 1 вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из св. груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>738,06</b>	<b>24,48</b>	<b>22,04</b>	<b>118,04</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1484,13</b>	<b>45,72</b>	<b>37,87</b>	<b>247,7</b>

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№276	Тефтели рыбные	80	122,04	6,61	6,44	9,41
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром. вып.	Огурец <del>маринованный</del> консерв.	60	6,54	0,48	0,06	1,02
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Аленка шоколад (убрать)	15	82,8	1,45	5,2	7,55
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>498,5</b>	<b>15,01</b>	<b>16,06</b>	<b>73,48</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№32	Свекла с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31
№94	Рассольник со сметаной	200/10	82,85	2,11	4,25	9,04
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№202	Макаронны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>813,55</b>	<b>26,85</b>	<b>30,03</b>	<b>108,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1312,05</b>	<b>41,86</b>	<b>46,09</b>	<b>182,45</b>

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№302	Капа гречневая	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№260	Гуляш из свинины	80	246,23	8,51	22,55	2,31
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Печенье	50	207,09	3,75	4,9	37,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>758,99</b>	<b>19,88</b>	<b>32,84</b>	<b>96,18</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№67	Винегрет овощной	60	75,02	0,84	6,02	4,37
№68	Борщ с мясом со сметаной	200/10	127,85	7,91	5,81	10,98
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№321	Капуста тушеная	150	112,57	3,09	4,85	14,14
Пром.вып.	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>760,81</b>	<b>33,48</b>	<b>30,21</b>	<b>88,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1519,8</b>	<b>53,36</b>	<b>63,05</b>	<b>184,93</b>

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№294	Котлеты из курицы	80	141,1	15,07	3,38	12,60
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Мармелад	50	159,00	0,05	0,00	39,7
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>623,8</b>	<b>25,11</b>	<b>5,76</b>	<b>117,88</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№102	Суп гороховый	200	108,33	4,39	4,21	13,22
№234	Котлеты рыбные	100	143,29	8,23	7,05	11,73
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
№342	Компот из св. яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>686,52</b>	<b>21,98</b>	<b>18,36</b>	<b>108,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1310,32</b>	<b>47,09</b>	<b>24,12</b>	<b>226,22</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1349,36</b>	<b>45,83</b>	<b>42,06</b>	<b>197,64</b>

1. Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапшиной. – Издательство Хлебпродинформ, 2004

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО Е.С. Сарбо Сарбо Е.С.