

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
ЗАВТРАК						
№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
	Итого за завтрак	615	763,11	28,52	28,43	98,29
ОБЕД						
№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
	ИТОГО за обед	740	786,79	25,89	24,63	115,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1549,9	54,41	53,06	213,68

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№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
	ИТОГО за завтрак:	510	457,65	15,2	13,33	69,22
ОБЕД						
№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
	ИТОГО за обед	760	713,78	22,37	22,98	104,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1171,43	37,57	36,31	173,64

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак	580	620,16	25,2	24,48	74,76
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	760	694,64	29,27	15,6	109,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1314,8	54,47	40,08	184,05

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак:	525	624,15	18,17	31,75	66,43
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	730	701,27	22,62	14,19	120,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1325,42	40,79	45,94	187,2

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак	580	623,47	25,54	20,11	85,08
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	700	574,58	21,8	13,34	91,83
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1198,05	47,34	33,45	176,91

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак	580	679,77	17,39	25,33	95,56
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	730	627,94	18,33	15,34	104,14
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1307,71	35,72	40,67	199,7

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак	520	746,07	21,24	15,83	129,66
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	760	738,06	24,48	22,04	118,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1484,13	45,72	37,87	247,7

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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 маринованный 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
	ИТОГО за завтрак	525	498,5	15,01	16,06	73,48
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	830	813,55	26,85	30,03	108,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1312,05	41,86	46,09	182,45

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№302	Каша 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
	ИТОГО за завтрак	500	758,99	19,88	32,84	96,18
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	800	760,81	33,48	30,21	88,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1519,8	53,36	63,05	184,93

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№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
	ИТОГО за завтрак	500	623,8	25,11	5,76	117,88
	ОБЕД					
№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
	ИТОГО за обед	760	686,52	21,98	18,36	108,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1310,32	47,09	24,12	226,22
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1349,36	45,83	42,06	197,64

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.