

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



ноябрь 2024 г.

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

День: первый Неделя :первая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергет	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>700,11</b>	<b>23,42</b>	<b>23,83</b>	<b>97,99</b>
<b>ОБЕД</b>						
№83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№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>745,53</b>	<b>27,75</b>	<b>23,77</b>	<b>105,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1445,64</b>	<b>51,17</b>	<b>47,60</b>	<b>203,19</b>



День: второй Неделя :первая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергет	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№234	Котлета рыбная с маслом	80	120,42	6,95	5,86	9,97
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2
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
пром вып	Мармелад	50	159	0,05	0	39,7
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>617,69</b>	<b>15,31</b>	<b>13,33</b>	<b>109,12</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68
№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>755,04</b>	<b>20,51</b>	<b>23,84</b>	<b>114,61</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1372,73</b>	<b>35,82</b>	<b>37,17</b>	<b>223,73</b>

День: третий Неделя :первая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№302	Гречка отварная	120	128,31	3,6	4,87	17,52
№271	Котлета мясная (свинина, кур)	80	253,4	16,2	17,4	8,00
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№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.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>619,12</b>	<b>25,14</b>	<b>24,48</b>	<b>74,56</b>
<b>ОБЕД</b>						
№96	Рассольник "Ленинградский"	200	86,39	2,41	4,27	9,58
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№342	Компот из свежих 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>730</b>	<b>713,35</b>	<b>28,32</b>	<b>22,07</b>	<b>100,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1332,47</b>	<b>53,46</b>	<b>46,55</b>	<b>174,97</b>



День: четвертый Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№259	Жаркое по-домашнему	200	435,35	14,05	33,71	18,94
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	50	68,32	2,64	0,48	13,36
Пром. вып.	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>629,9</b>	<b>18,61</b>	<b>35,94</b>	<b>58</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>1331,17</b>	<b>41,23</b>	<b>50,13</b>	<b>178,77</b>

День: пятый Неделя :первая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№202	Макароны отварные	120	124,97	4,52	0,53	25,53
№271	Биточки мясные (свинина ,куры)	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>21,80</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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
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
№379	Кофейный напиток	200	100,52	3,16	2,68	15,94
пром. вып.	Яйцо варенное	50	63	5,1	4,6	0,3
пром. вып.	"Аленка" шоколад	20	82,8	1,45	5,2	7,55
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>771,13</b>	<b>25,53</b>	<b>37,29</b>	<b>83,35</b>
<b>ОБЕД</b>						
№104	Суп с мясными фрикадельками	200	76,3	1,75	2,22	12,33
№302	Гречка отварная	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1399,07</b>	<b>43,86</b>	<b>52,63</b>	<b>187,49</b>

День: седьмой Неделя :вторая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория :с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№291	Плов из куриной грудки	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	50	122,54	0,98	1,16	27,06
Пром. вып.	Апельсины	100	37,92	0,9	0,2	8,13
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>661,46</b>	<b>21,16</b>	<b>14,88</b>	<b>110,74</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
№ 349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
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>755,51</b>	<b>24,98</b>	<b>22,01</b>	<b>121,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1416,97</b>	<b>46,14</b>	<b>36,89</b>	<b>232,71</b>



День: восьмой Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергет	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№223	Запеканка из творога с молоком	150/20	180,1	27,5	6,1	3,8
№377	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15
№424	Булочка домашняя	50	190,1	3,64	6,26	21,96
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром. вып.	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
Пром. вып.						
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>591,96</b>	<b>35,56</b>	<b>13,28</b>	<b>74,71</b>
<b>ОБЕД</b>						
№32	Салат из свеклы с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31
№94	Суп лапша домашняя	200	85,26	2,05	4,43	9,3
№269	Биточки мясные (говядина, свинина)	100	202,68	10,2	13,4	10,32
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№321	Капуста тушеная	150	112,57	3,09	4,85	14,14
№388	Напиток из шиповника	200	88,15	0,67	0,27	20,76
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>751,91</b>	<b>24,95</b>	<b>30,72</b>	<b>93,91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1343,87</b>	<b>60,51</b>	<b>44,00</b>	<b>168,62</b>

День: девятый Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№302	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35
№234	Биточки рыбные с маслом	80	102,89	11,95	3,01	7
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
пром вып	Печенье	100	315,8	7,5	9,8	74,4
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>706,85</b>	<b>25,98</b>	<b>17,17</b>	<b>137,1</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	Бефстроганы	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44
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>816,63</b>	<b>35,90</b>	<b>29,87</b>	<b>101,05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1523,48</b>	<b>61,88</b>	<b>47,04</b>	<b>238,15</b>



День: десятый Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергет	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
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 (кур грудка)	80	141,1	15,07	3,38	12,60
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
№ 348	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63
пром вып	Мармелад	100	159	0,05	0	39,7
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>655,97</b>	<b>24,37</b>	<b>4,45</b>	<b>129,61</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№102	Суп гороховый	200	108,33	4,39	4,21	13,22
№229	Рыба тушеная с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,8
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2
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>567,58</b>	<b>23,13</b>	<b>14,86</b>	<b>85,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1223,55</b>	<b>47,09</b>	<b>24,12</b>	<b>226,22</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1358,7</b>	<b>48,99</b>	<b>42,4</b>	<b>201,27</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  Сарбо Е.С.



№ п/п	дни	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
			Б	Ж	У
1	2	4	5	6	7
1	1 день	1445,64	51,17	47,6	203,19
2	2 день	1372,73	35,82	37,17	223,73
3	3 день	1332,47	53,46	46,55	174,97
4	4 день	1331,17	41,23	50,13	178,77
5	5 день	1198,05	47,34	33,45	176,91
6	6 день	1399,07	43,86	52,63	187,49
7	7 день	1416,97	46,14	36,89	232,71
8	8 день	1343,87	60,51	44	168,62
9	9 день	1523,48	61,88	47,04	238,15
10	10 день	1223,55	47,09	24,12	226,22
	<b>Итого:</b>	<b>13587</b>	<b>488,5</b>	<b>419,58</b>	<b>2010,76</b>
	<b>ср 1 день</b>	<b>1358,7</b>	<b>48,85</b>	<b>41,96</b>	<b>201,08</b>