

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Катарбейская СОШ»



В. Евтющенко

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катарбейская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-ти дневного меню для
Для муниципальных казенных общеобразовательных учреждений

С 01 января 2024 г.
Для детей 12 лет и старше
(одноразовое питание- горячий обед)

| Первый день | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 94 | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной | 250 | 6,1 | 8,3 | 25,9 | 103 |
| 330 | Плов из говядины | 250 | 12,5 | 7,4 | 30,2 | 287 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 0,85 | 18,8 | 92 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| всего за день | | 962 | 35 | 28,91 | 157,33 | 917 |

| 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 | 4,87 | 12,11 | 25 | 170 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7,38 | 8,4 | 45,2 | 194 |
| 326 | Бефстроганов | 100 | 5,6 | 12,4 | 5,3 | 95 |
| п/п | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| всего за день | | 1042,00 | 32,61 | 42,66 | 152,20 | 1018,00 |

третий день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 7,87 | 12,64 | 17,31 | 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 | 114 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченая | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1062,00 | 29,08 | 37,98 | 111,51 | 918,00 |

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 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 4,87 | 12,11 | 25 | 170 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 7,83 | 24,8 | 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 фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1042,00 | 28,63 | 31,38 | 131,46 | 968,00 |

пятый день

| № реце- пта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 6,67 | 12,64 | 17,31 | 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 | 194 |
| 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 | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 942,00 | 31,41 | 33,49 | 127,61 | 989,00 |

Шестой день

| № реце- пта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,6 | 6,5 | 30,2 | 174 |
| п/п | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| 385 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 150 |
| 367 | Птица (курица) в соусе с томатом | 100 | 5,42 | 5,5 | 3,1 | 216 |
| 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 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1042,00 | 29,92 | 21,19 | 157,15 | 937,00 |

| седьмой день | | | | | | |
|----------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 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 | 7,83 | 24,8 | 150 |
| 327 | Гуляш из мяса говядины п/ф | 100 | 11,8 | 7,34 | 16,88 | 103 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 0,85 | 18,8 | 92 |
| всего за день | | 892,00 | 43,38 | 34,68 | 139,07 | 829,00 |

| восьмой день | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 98 | Свекольник | 250 | 5,4 | 4 | 18,2 | 150 |
| 45 | Салат сельдь с картофелем | 100 | 8,88 | 10,32 | 22,46 | 200 |
| 380 | Капуста тушеная | 180 | 1,22 | 6,86 | 16,135 | 150 |
| 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 | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 942,00 | 29,83 | 26,73 | 104,84 | 992,00 |

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 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| 377 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,1 | 8,48 | 18,78 | 114 |
| 299 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 2,59 | 5,19 | 6,01 | 142 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1062,00 | 21,35 | 22,42 | 93,60 | 764,00 |

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 |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 207 | Капа перловая рассыпчатая | 200 | 6,95 | 13,26 | 41,97 | 348 |
| 422 | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,78 | 1,86 | 17 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченая | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 0,85 | 18,8 | 92 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| всего за день | | 1 062,00 | 33,78 | 42,66 | 165,72 | 1 188,00 |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| | | 314,99 | 322,10 | 1 340,49 | 9 520,00 |
| Итого за 10 дней | | | | | |
| | Среднее за 10 дней | 31,50 | 32,21 | 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 |
| 0,01 | -0,10 | 0,01 | 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 %