

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МКОУ «Нарын-Худукская СОШ»

Гадышева А. Б.

Приказ № 160 от «30». 08. 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся 1- 4 классов
МКОУ «Нарын-Худукская средняя общеобразовательная школа»
на 2024-2025 учебный год

Меню составлено на основе:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 315

п. Нарын-Худук

2024 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МКОУ «Нарын-Худукская СОШ»

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 1													
День 1		День 1											
Завтрак													
Каша манная молочная	150	3	4	28	161	8,6	6	0	0,4	0,05	0	30	181
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00	376
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	30,11	220	200	42	217	1,5	0,17	0	120	3
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	70	10	9	11	0,3	0,03	12	0	338
Итого за завтрак:	500	17,38	17,04	81,91	479	224,6	57	228	2,6	0,25	12	150	
Обед													
Огурцы свежие	60	0,6	0,12	12	40,5	73,86	7	17,93	0,3	0,04	3,5	0,00	71
Суп гороховый	200	9	9	18	215	46	18,24	69,74	1,02	0,14	4,55	0,00	102
Котлеты куриные	90	9	9	11,5	110	86,54	10,0	136	0,51	0	0,08	146,1	668 ТК Здобнов
Овощное рагу	150	3	6	16,5	180	83,2	19,0	79,78	0,7	0,16	12,32	68,60	175
Компот из сухофруктов	180	0,6	0	25	133	32	17,46	13,9	0,7	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	10	57	11,5	4,4	20,80	0,40	0,03	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0,5	8	44	19	4	21,75	0,50	0,02	0,00	0,00	
Итого за обед	720	26,2	24,92	101	779,5	352,1	80,1	380,04	4,13	0,4	20,65	215,2	
Итого за день	1220	43,58	41,96	182,91	1258,5	576,7	137,1	608,04	6,73	0,65	32,65,	365,2	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 2		День 2											
Завтрак													
Омлет натуральный	150	2	2	1,19	108	26	8	20	0,4	0,03	0,10	3	210
Какао с молоком	200	1	1	18	118	22	8	30	0,5	0,03	1,6	15	382
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	30,11	220	200	42	217	1,5	0,17	0	120	3
Фрукты (банан)	100	1	0,76	28,5	100,8	12	3	4,0	0,5	0,01	12	20	338
Итого за завтрак	500	17,78	16,4	78,46	546,8	260	61	271	2,9	0,24	13,7	158	
Обед													
Салат витаминный	60	4,14	5,8	12	135	84,81	12,81	82,28	1,05	0,14	9,9	103,4	49
Борщ со сметаной	200	5,4	9,03	15	160	82,37	5,03	69,91	0,4	0,01	3,8	70,0	82
Поджарка из рыбы	90	9	5,15	1	130	43	18,8	127,60	0,47	0,07	0,28	35,65	245
Картофельное пюре	150	3	5	34	180	65,5	15,16	47,51	0,9	0,08	6,8	32,2	126
Компот	180	0,6	0	25	113	42	17,46	13,9	0,6	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,30	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,40	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	720	26,14	25,98	105	819	330,68	86,36	383,75	4,12	0,39	20,98	241,75	
Итого за день	1220	43,92	42,38	183,46	1365,8	590,68	147,36	654,75	7,02	0,63	34,68	399,75	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 1													
День 3													
Завтрак													
Пельмени со сметаной	150	10,8	9,2	29,3	42	17	13	58	0,9	0,15	1,4	0	395
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	8,2	62	14,2	2,4	2,40	0,3	0	2,83	0,00	377
Бутерброд с маслом и джемом	50	6,8	7,6	30,1	394	216	36,9	200	1,5	0,15	3,6	142	3
Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10	47	13	7	11	0,1	0	4,2	6,9	338
Итого за завтрак	500	18,1	17,1	77,6	550	266,2	59	271,4	2,8	0,3	12,03	148,9	
Обед													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	7	50,54	96,8	6,9	14,83	0,2	0,01	13,97	92	45
Суп рисовый	200	1,58	2,19	16	72,6	83,5	19,0	50,04	0,6	0,08	4,6	68	101
Гуляш	90	14,05	14,79	6	221	91,81	18,03	119,19	1,4	0,07	0,92	42	260
Макаронные изделия	150	5,46	5,49	30,45	190,7	32,14	7,14	73,37	0,6	0,16	0,00	30	202
Компот из сухофруктов	180	0,6	0	24,76	112,8	42,48	17,46	13,9	0,6	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,30	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,40	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	720	26,54	26,52	102,21	748,64	359,73	85,63	341,24	4,1	0,41	19,69	232,5	
Итого за день	1220	44,64	43,62	179,81	1298,64	625,93	144,63	612,64	6,9	0,71	31,72	381,4	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 1													
День 4													
Завтрак													
Запеканка творожная со сметаной	150	3,4	3,8	16,7	139	35,9	6,7	34	1,1	0,06	3,5	50	223
Какао с молоком	200	1	1	18	118	22	8	30	0,2	0,03	1,6	15	382
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	30,11	220	200	42	190	1,2	0,17	0	105	3
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	70	10	5	10	0,3	0,03	9	0	338
Итого за завтрак	500	18,58	17,84	74,61	547	267,9	61,7	264	2,8	0, 29	14,1	170	
Обед													
Салат витаминный	60	0,6	0,12	9,28	17,2	114,81	12,8	82,28	0,6	0,14	9,9	103,4	71
Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	14,79	77,8	93,63	13,8	38,1	0,64	0,06	9,77	50,8	88
Плов из курицы	200	20,0	17,0	35,69	377	66,58	21,5	199,3	1,19	0,08	1,01	61,3	291
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	24,76	132,80	42,48	17,4	15,97	0,7	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	700	26,6	27,35	102,52	705,8	330,5	82,6	378,2	4,03	0,37	20,88	216	
Итого за день	1200	45,18	45,19	177,13	1252,8	598,4	144,3	910,84	6,83	0,66	34,98	386	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 1													
День 5													
Завтрак													
Макаронные изделия с тертым сыром	180	7,9	9,4	20	124	41	21	54	0,8	0,15	9	29	204
Чай с сахаром	200	0	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	376
Бутерброд с маслом и повидлом	100	6,8	7,6	30,1	394	216	36,9	200	1,5	0,15	3,6	142	
Печенье	20	1	1	11	37,5	0,23	0	0,23	0,1	0	0	0,9	
Итого за завтрак	500	15,7	17	75	583,5	263,23	57,9	254,23	2,9	0,3	12,6	171,9	
Обед													
Салат из свежих овощей	60	1	0	6,3	13	73,86	4,07	16,70	0,3	0,01	5,16	52,0	54
Суп с мясными фрикадельками	200	7,29	5,70	13,5	148,50	61,90	16,69	99,96	0,8	0,14	6,34	64,95	104
Котлеты куриные	90	8,40	8,48	12,84	113,80	86,54	10,30	82,90	0,8	0,03	0,08	72,00	668 ТК Здобнов
Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	196,5	58,74	18,77	89,78	0,7	0,14	7,69	34,2	128
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80	42,48	17,4	15,97	0,7	0,01	0,73	0,5	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	720	25,31	24,8	101,54	705,6	336,52	84,33	347,86	4,2	0,41	20,0	223,65	
Итого за день	1220	52,31	46,8	176,54	1289,1	599,85	142,23	602,19	7,1	0,71	32,6	395,55	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2													
День 1													
День 1 (6)													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	150	2,7	4,4	18,5	128,9	34	7	9	0,5	0,07	0,57	30	182
Чай с молоком	200	1,52	1,3	15,9	81	26	3	1,4	0,4	0,04	1,33	1,4	378
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,6	30,11	220	200	42	217	1,5	0,15	0	120	3
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	70	10	9	11	0,3	0,03	12	0	338
Итого за завтрак	500	18,4	18,7	74,81	499,9	270	61	238,4	2,7	0,29	13,9	151,4	
Обед													
Винегрет овощной	60	1,36	6,02	8,47	56,88	73,2	6,7	46,37	0,5	0,06	10,25	62	67
Суп с макаронными изделиями	200	3,8	2,9	8,7	83,8	84,60	15,6	68,65	0,7	0,13	8,25	91,8	103
Тефтели мясные	90	8,56	7,98	14,32	140,98	94,4	12,84	142,4	0,8	0,08	0,6	51,0	278
Рис отварной	150	4,87	7,17	27,68	209,7	41,9	16,1	16,77	0,53	0,0	0	24,8	304
Компот	180	0,66	0,09	24,76	132,80	42,48	17,46	15,97	0,7	0,02	0,73	0,08	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,8	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	720	23,25	25,16	101,93	725,16	349,58	85,8	332,71	4,13	0,37	19,83	229,68	
Итого за день	1220	41,65	43,86	176,74	1225,06	619,58	146,8	571,11	6,83	0,66	33,73	381,08	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2													
День 2													
День 2 (7)													
Завтрак													
Каша молочная овсяная	150	2,8	4,8	13,27	134	45,3	11	0	1	0,09	1,1	10	182
Какао с молоком	200	1	1	16	108	18	5	30	0,1	0,03	1,6	15	382
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	11,6	30,11	220	200	42	217	1,5	0,15	0	120	3
Фрукты (банан)	100	1	0,76	18,5	90,8	10	3	4,0	0,3	0,01	12	20	338
Итого за завтрак	500	18,58	18,16	77,88	552,8	273,3	61	251	2,9	0,28	14,7	165	
Обед													
Салат из свежей капусты	60	1,41	5,08	7	56,88	57,37	13,9	27,61	0,34	0,01	8	92	20
Рассольник	200	7,5	8,9	30	208,34	62,3	24,08	17,2	1,38	0	9,72	68	96
Рыба, запеченная с картофелем	200	9,73	11,82	28,97	245,53	177,5	8,6	263,8	0,59	0,3	0,7	43,2	
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,2	94,8	31	14	1,40	0,8	0,02	2,0	10,01	389
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	700	23,64	26,8	104,17	706,55	341,17	77,68	352,56	4,01	0,41	20,42	213,21	
Итого за день	1200	42,22	44,96	182,05	1259,35	614,47	138,68	603,56	6,91	0,69	35,12	378,21	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2													
День 3													
День 3 (8)													
Завтрак													
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	25,8	106	9,4	22,5	51,1	1	0,11	3,5	20	183
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	6,00	0,00	0,00	0,30	0,00	2,00	0,00	376
Бутерброд с маслом и повидлом	50	6,8	7,6	30,1	394	216	30,9	200	1,5	0,15	3,6	142	2
Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10	47	13	7	11	0,1	0	4,2	6,9	338
Итого за завтрак	500	16,1	15,7	79,9	575	244,4	60,4	262,1	2,9	0,26	13,3	168,9	
Обед													
Салат витаминный	60	4,14	6,8	8,75	167,24	104,81	18,81	92,28	0,8	0,09	15,95	112	49
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	18,06	97,8	78,08	14,24	46,74	0,62	0,12	3,65	43	102
Котлеты куриные	90	7,40	8,48	12,84	78,5	58,54	9,30	112,90	0,71	0,03	0,08	72	668 ТК Здобнов
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	20,45	165,7	36,19	8,14	73,37	0,51	0,06	0,00	0,0	202
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	24,76	132,80	42,48	17,46	15,97	0,6	0,01	0,73	0,08	349
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	720	26,05	26,38	102,86	743,04	333,1	85,05	383,81	4,14	0,39	20,41	227,08	
Итого за день	1220	42,15	42,08	182,76	131,04	577,5	145,45	645,91	7,04	0,65	33,71	395,98	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2													
День 4													
День 4 (9)													
Завтрак													
Сырники из творога	200	5,8	4,6	16,8	196,84	37,6	13,8	40,58	1,27	0,13	8,7	22,6	219
Кофейный напиток с молоком	200	1,17	0,68	5,9	100,6	25,8	5,0	10,0	0,13	0,01	1,3	0	379
Бутерброд с маслом и сыром	80	10,78	12,64	40,11	220	200	42	217	1,4	0,15	1	120	3
Кондитерское изделие (печенье)	20	1	1	11	37,5	0,23	0	0,23	0,1	0	1	11	
Итого за завтрак	500	18,75	18,92	73,81	554,94	263,63	60,8	267,81	2,9	0,29	12	153,6	
Обед													
Помидоры (овощная нарезка)	60	0,66	0,12	9,28	13,2	58,4	8,0	24,36	0,3	0,06	3,5	148	71
Борщ со сметаной	200	4,4	8,03	27	168,04	121,37	17,03	70,91	0,6	0,05	7,06	63	82
Жаркое по-домашнему	200	15,29	17,75	26,79	380,7	140,1	30,83	237,00	1,5	0,2	5,9	24,0	259
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2	84,8	14	10	1,40	0,8	0,02	4,0	0,01	389
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	700	25,35	26,9	101,27	747,74	346,87	82,96	376,22	4,1	0,41	20,46	235,01	
Итого за день	1200	44,1	45,82	175,08	1302,68	610,5	143,76	644,03	7,0	0,7	32,46	388,61	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2													
День 5													
День 5 (10)													
Завтрак													
Биточки куриные	50	6,2	4,5	6	111	22,36	11	23,10	1,1	0,06	0,2	40,00	268
Макаронные изделия	150	2,4	2,1	20,45	155,7	12,14	4,14	18	0,2	0	0,00	0,0	202
Чай с лимоном	180	0,1	0,02	15,2	42,00	14,2	1,4	3,40	0,1	0,00	1,7	0,00	377
Бутерброд с маслом и сыром	50	9,7	12,64	30,11	220	200	42	217	1,4	0,15	1	120	3
Фрукты (киви)	100	0,5	0,2	8,1	38,8	24	3	14	0,1	0,03	12	15	368
Итого за завтрак	530	18,9	19,46	79,86	567,5	272,7	61,54	275,5	2,9	0,24	14,9	175	
Обед													
Салат из моркови и яблок	60	1,08	0,18	12,62	40,4	94,28	6,75	44	0,2	0,05	7,25	45	38
Суп рыбный	200	5,6	6,4	10,33	132,25	105,3	17,25	54,25	1,0	0,06	10,1	52,0	87
Котлета мясная	90	9,38	12,15	15,84	208	102,36	21,84	83,10	1,2	0,08	1,26	121,00	268
Гречка отварная	150	6,46	5,61	27,84	187,45	12,98	27,50	128,5	0,9	0,09	0,00	0,02	679 ТК Здобнов
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	17,88	114,6	14,8	4,14	4,40	0,5	0,1	0,9	0,0	342
Хлеб	20	2	1	18	57	7	8,8	20,80	0,40	0,03	0,00	0,00	
Итого за обед	700	24,68	25,5	102,51	739,7	336,72	86,28	335,05	4,2	0,41	19,51	218,02	
Итого за день	1230	43,58	44,96	182,37	1307,2	608,42	147,82	610,55	7,1	0,65	34,41	393,02	
Среднее значение за период	1215	44,33	44,16	179,9	1169	602,2	143,81	646,36	6,95	0,67	30,34	386,48	

Ответственный за питание _____ зам. по ВР Борлыкова Р.М.