

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МКОУ «Нарын-Худукская СОШ»

Гадьшева А. Б.

Приказ № 160 от « 30 ». 08. 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся 5 - 11 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 санит. 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

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г.	Жиры, г.	Угледо ды	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.											
		<i>Обед</i>											
Суп гороховый	250	10	10	17	215	65	35,5	73	3,0	0,2	7	0,2	102
Котлеты куриные	100	9	10	8	110	100	10,0	139	0,5	0	0	150	668 ТК Здобно в
Овощное рагу	180	3	7	11	180	102	19,0	80	0,5	0,2	8	120	175
Компот из сухофруктов	180	1	0	25	133	32	17,46	14	0,6	0	0,2	1	349
Хлеб пшеничный	50	2	0,3	10	57	12	4,4	21	0,40	0,03	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0,5	8	44	19	4	22	0,50	0	0,00	0,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10	70	10	9	11	0,3	0,03	8	0,00	338
Итого за обед	900	27,4	28,2	89	809	340	99,4	360	5,8	0,46	23,2	271,2	

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 2											
		Обед											
Салат витаминный	100	4,2	6,5	12	135	85	14	82	1,5	0,2	10	103,4	49
Борщ со сметаной	250	6,4	10	15	160	84	6	69	0,5	0,01	3,8	70,0	82
Поджарка из рыбы	100	9	5,2	1	130	50	31	127	0,6	0,07	0,3	65,7	245
Картофельное пюре	180	3	5	34	180	67	18	47	1,3	0,08	6,8	32,2	126
Компот	180	0,6	0	25	113	42,48	18	13	0,8	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	50	2	1	4	57	7	8,8	20	0,30	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,2	21	0,40	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	27,2	27,7	95	819	341,48	104	379	5,4	0,45	21,1	271,8	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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											
		Обед											
Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	7	50,54	97	6,9	14,83	0,2	0,02	14	105	45
Суп рисовый	250	1,58	2,3	16	72,6	83,5	19,0	50,04	1	0,08	5	78	101
Гуляш	100	14,55	14,79	6	326	92	21	165	2,4	0,07	1,84	52	260
Макаронные изделия	180	5,46	6,49	32	190,7	33	8,14	76	0,6	0,16	0,00	30	202
Компот из сухофруктов	180	0,6	0	25	113	42,48	18	13	0,8	0,01	0,2	0,5	349
Хлеб пшеничный	50	2	1	4	57	7	8,8	20,80	0,30	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,3	21,75	0,40	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	27,04	27,63	94	853,84	360,98	90,14	361,42	5,7	0,42	21,04	265,5	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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											
		<i>Обед</i>											
Салат витаминный	100	4,2	6,5	12	135	85	14	82	1,5	0,2	10	103,4	71
Щи из свежей капусты	250	1,4	3,91	17,9	89	93,63	23,8	38,1	0,64	0,06	9,77	70,8	88
Плов из курицы	250	20,0	17,0	51,5	377	83	21,5	199,3	2,4	0,1	4,01	61,3	291
Компот из сухофруктов	180	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	50	2	1	4	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	870	30,2	28,5	114,16	834,8	317,11	93,8	377,92	6,14	0,45	23,98	216	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 1		День 5											
		Обед											
Салат из свежих овощей	100	4,2	6,5	12	135	85	14	82	1,5	0,2	10	53,4	54
Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	27	190,5	61,90	16,69	69,96	0,8	0,12	6,34	60,95	104
Котлеты куриные	100	9	10	8	110	100	10,0	139	0,5	0	0	150	668 ТК Здобнов
Картофельное пюре	180	3	5	34	180	67	18	47	1,3	0,08	6,8	32,2	128
Компот из сухофруктов	180	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	50	2	1	4	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	28,09	28,29	113,76	849,3	369,38	93,19	396,48	5,7	0,49	23,34	297,05	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	ЭЦ, ккал.	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 2		День 1 (6)											
		Обед											
Винегрет овощной	100	2,4	10,04	7,29	125,1	74,2	11,5	46,37	0,93	0,06	10,35	62	67
Суп с макаронными изделиями	250	5,8	2,9	20,2	119	84,60	16,3	68,65	1,4	0,13	9,35	161,8	103
Тефтели мясные	100	8,56	7,98	9,32	140,98	94,4	17,84	142,4	0,8	0,1	1,6	51,0	278
Рис отварной	180	5,9	7,17	50,9	243,3	51,9	18,25	97	0,7	0,04	0	24,8	304
Компот	180	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	50	2	1	4	57	7	8,8	20,8	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	27,26	29,18	120,47	862,18	360,58	98,39	412,94	5,43	0,42	21,5	300,1	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 2		День 2 (7)											
		Обед											
Салат из свежей капусты	100	4,2	6,5	22	135	85	14	82	1,5	0,2	10	103,4	54
Рассольник	250	8,1	8,9	21,81	286	62,3	32,5	77	1,4	0,04	7,7	68	96
Рыба, запеченная с картофелем	250	9,73	11,82	29,97	214,53	177,5	12,6	263,8	0,8	0,3	1,7	90	
Сок фруктовый (яблочный)	180	1,00	0,00	23,2	84,8	31	14	1,40	0,8	0,02	2,0	10,01	389
Хлеб пшеничный	50	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	870	27,03	28,22	114,98	821,33	368,8	90,2	406,95	5,4	0,46	21,4	271,41	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 2		День 3 (8)											
		Обед											
Салат витаминный	100	4,2	6,5	12	135	85	14	82	1,5	0,2	14	103,4	49
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	30,9	184	84,08	19,24	46,74	0,9	0,12	7,5	43	102
Котлеты куриные	100	9	10	8	110	100	10,0	139	0,5	0	0	150	668 ТК Здобнов
Макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	30,86	165,7	36,19	17	73,37	1,6	0,06	0,00	0,0	202
Компот из сухофруктов	180	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	50	2	1	4	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	4	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	27,65	27,6	114,52	828,5	360,75	94,74	399,63	6,1	0,47	21,7	296,9	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 2		День 4 (9)											
		Обед											
Помидоры (овощная нарезка)	100	0,66	0,12	24,73	13,2	58,4	8,0	24,36	0,3	0,06	3,5	148	71
Борщ со сметаной	250	6,4	10	15	160	84	6	69	0,5	0,01	3,8	70,0	82
Жаркое по-домашнему	250	15,29	17,75	36,53	472,0	154,1	57,97	237,00	2,9	0,3	10	59,0	259
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,2	84,8	14	10	1,40	0,8	0,02	4,0	0,01	389
Хлеб пшеничный	50	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	870	27,35	28,87	114,46	831,0	360,87	99,07	374,31	5,4	0,47	21,3	277,01	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, 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 2		День 5 (10)											
Обед													
Салат из моркови и яблока	100	1,08	0,18	7,62	40,4	94,28	6,75	44	0,2	0,05	7,25	65	38
Суп рыбный	250	5,6	6,4	8,33	132,25	105,3	15,25	54,25	1,0	0,16	11,1	72,0	87
Котлета мясная	100	9,38	15,15	19,74	218	102,36	18,84	83,10	1,2	0,08	3,26	141,00	268
Гречка отварная	180	6,46	5,61	35,84	197,45	12,98	27,50	128,5	1,9	0,09	0,00	0,02	679 ТК Здобнов
Компот из св. фруктов	180	0,6	0,09	24,76	132,80	42,48	17,4	15,97	0,7	0,01	0,2	0,5	342
Хлеб пшеничный	50	2	1	10	57	7	8,8	20,80	0,40	0,03	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2	0	8	44	6	8,3	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00	
Итого за обед	900	27,12	28,43	114,29	821,9	370,4	102,84	368,37	5,9	0,46	21,81	278,52	

Среднее значение за 10 дней

Среднее значение за период	891	27,63	28,26	108,46	833,09	355,04	96,58	383,7	5,7	0,46	22,04	274,55	
-------------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--

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