

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор

МКОУ «Сухоборская СОШ»

Е.А.Ваулина

« 30 » августа 2024 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ
(осенне-зимний период)

Неделя первая**День 1 (понедельник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,5
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	18,4	12,7	3,3	200,3
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		930	36,1	32,4	129,5	950,6

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
51	Жаркое домашнему	230	19,0	17,2	20,1	322,6
39	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	111,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		890	30,2	29,9	111,1	844,2

День 3 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3	10,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	6,2	6,6	90,1
261	Печень, тушенная в соусе	100	12,6	13	4	182,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		930	33,3	33	119,5	853,1

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,7	10,2	10,3	142,8
80	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,8	14,3	91,5
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	203
54-1г	Макароньы отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		930	29	34,1	123,7	909,3

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,8	20,4	166,4
489	Рагу из птицы	300	9,1	16,1	20,3	296,5
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,6	15,1	76,8
Итого:		965	27,1	27,6	113,2	829,5

Неделя вторая**День 6 (понедельник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
10	Салат из зеленого горошка	100	3	5,2	6,3	83,6
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
333	Макаронны с сыром	250	14	12,9	40	330
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Пром.	Печенье	20	1,5	2,4	15	83,4
Итого:		920	28,3	27,9	127,2	866,1

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		930	34,35	28,3	126,2	896,7

День 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
492	Плов из птицы	250	22,25	23,1	41,83	475
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		900	33,35	29,8	115,83	883,4

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	203
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		930	40,2	37,8	128,8	1006,6

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3
462	Тефтели (мясные)	100	10,4	15,2	12,1	201,6
54-1г	Макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2
39	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	111,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	68,3
Итого:		890	30,5	29,3	130,6	882

Итого по примерному меню:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Всего за период	704,34	668,77	2534,33	17748,17
Среднее значение за период	70,43	66,88	253,43	1774,82

В десятидневном меню используется продукт, в состав которого дополнительно включен минерал (йод) – это соль йодированная, производится С-витаминизация следующих напитков: чай с сахаром, кисель, компот из свежих плодов, напиток апельсиновый, компот из сухофруктов, напиток из плодов шиповника.

Десятидневное меню с двухразовым питанием для лагеря с дневным пребыванием составлено в соответствии с:

- 1) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации обучающихся в общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.
- 2) Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
- 3) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.– М.:ДеЛипринт, 2007.
- 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.