

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

День 1 (среднедневный)

№	Наименование	Масса	Химический состав		
			Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
1-й завтрак	Творог	100	10	10	10
2-й завтрак	Сыр	100	10	10	10
Ланч	Хлеб	100	10	10	10
Ужин	Пюре	100	10	10	10
Итого		400	40	40	40



Утверждаю
директор
МКОУ «Сухоборская СОШ»
Е.А.Ваулина
« 24 » февраля 2025 года
Приказ № 112

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ
(весенний сезон)

День 2 (среднедневный)

№	Наименование	Масса	Химический состав		
			Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
1-й завтрак	Сыр	100	10	10	10
2-й завтрак	Сыр	100	10	10	10
Ланч	Хлеб	100	10	10	10
Ужин	Хлеб	100	10	10	10
Итого		400	40	40	40

Неделя первая**День 1 (понедельник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-20з	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
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
304	Рис отварной	180	10,5	17,5	90	537,3
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	42,3	34,1	171,2	1137,7

День 2 (вторник)

№ 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

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						
64	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,7	97,0
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	Макаронны 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	27,5	30,9	121,1	863,5

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232,1
54-22г	Булгур отварной	180	8,3	4,6	41,6	241,8
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:		940	36,4	27,8	136,7	942,4

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						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3
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	32,45	24,2	118,3	821,2

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						
64	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,7	97,0
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	38,7	34,6	126,2	960,8

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,1	52,1
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	Макаронные отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2
631	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. Лапиной. – 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.