

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю

директор

МКОУ «Сухоборская СОШ»

Е.А.Ваулина

2025 года

С.А.Сидорова № 112

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
1	Варенная курица	40	12	2	0	112
2	Каша овсяная	200	7	1	23	143
3-4	Каша гречневая	200	12	2	23	164
5	Хлеб белый	25	1	0	4	47
6	Сыр твердый	20	4	0	0	96
Итого		735	36	5	27	402

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

(весенний сезон)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
1	Варенная курица	40	12	2	0	112
2	Каша овсяная	200	7	1	23	143
3-4	Каша гречневая	200	12	2	23	164
5	Хлеб белый	25	1	0	4	47
6	Сыр твердый	20	4	0	0	96
Итого		735	36	5	27	402

Неделя первая

День 1 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,9	11,9	17,5	210,1
302	Каша пшенная	250	7	11	90,5	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
Итого:		735	20,6	27,2	152,2	842,1

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
462	Тефтели (мясные)	100	10,4	15,2	12,1	201,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
631	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	111,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Печенье	40	2,5	8	27,2	190,80
Итого:		620	24,2	29	132,4	861,6

День 3 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога	150/10	27,8	18	33,4	279,6
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		590	33,6	26,6	94	614

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,8	50,2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	12,9	8,9	2,3	140,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,8	7,8	23,8	167,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		580	23,8	20,5	66,9	532,7

День 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
492	Плов из птицы	250	22,3	23,1	41,8	475
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		580	28,5	24,2	89	697

Неделя вторая**День 6 (понедельник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша рисовая	250	9,6	12,5	86,1	385,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:		560	24,2	21,3	142,9	753,5

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
64	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,8
261	Печень, тушенная в соусе	100	12,6	13	4	182,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		580	27,2	22,8	94,9	692

День 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
451	Котлета (мясная)	100	10,2	14,2	10,3	203
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		580	21,5	22,9	81,9	612,4

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,9	11,9	17,5	210,1
311	Каша манная	200	4,6	5,8	32,8	267,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт	100	3,1	2,5	15	64
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,1	51,2
Итого:		590	21,2	24,2	88	693,5

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	103
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,0	447,71
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		580	24,43	20,61	131,2	788,41

Итого по примерному меню:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Всего за период	245,4	241,8	1043,2	6990,4
Среднее значение за период	24,54	24,18	104,32	699,04

В десятидневном меню используются продукты, в состав которых дополнительно включен минерал (йод) – это соль йодированная, батон йодированный, сок с комплексом витаминов (В2, В3, В5, В12), производится С-витаминизация следующих напитков: чай с сахаром, кисель, компот из свежих плодов, компот из смеси сухофруктов, напиток из плодов шиповника.

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

- 1) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.
- 2) Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.– М.:ДеЛипринт, 2007.
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.