«Утверждаю»



Директор МБОУ "Старокиструсская СШ"

Панкина С.И.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню на 2024-2025 учебный год** | | | | | | | | | | | |
| № реце птур ы | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | Возрастная категория: с 12 лет и старше | | | | |
| Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| *День: первый* | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | |
|  | Борщ со свиным рагу | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | Плов из курицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 13,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,71 | 61,62 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО |  | 41,57 | 52,07 | 79,65 | 1040,54 |  | 42,68 | 52,27 | 86,46 | 1040,54 |
| *День: второй* | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 250 | 8.61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
|  | Ленивые голубцы | 120 | 7,61 | 6,81 | 11,85 | 164,0 | 160 | 9,25 | 9,04 | 14,03 | 219,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот | 200 | 0,56 | 0,0 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 0,0 | 27,89 | 113,89 | 4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,0 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО |  | 26,22 | 46,55 | 43,90 | 927,4 |  | 27,96 | 48,46 | 97,30 | 963,9 |
| *День: третий* | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | |
|  | Щи со свиным рагу | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | Макароны отварные с маслом  сливочным | 150\10 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 180\10 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
|  | Котлета мясная с соусом | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,0 | 27,89 | 113,79 | 200 | 0,56 | 2,0 | 27,89 | 113,79 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО |  | 21,08 | 22,95 | 83,33 | 690,87 |  | 23,29 | 14,35 | 89,32 | 547,76 |
| *День: четвертый* | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый со свиным рагу | 250 | 8,0 | 0,75 | 16,0 | 104,0 | 250 | 8,0 | 0,75 | 16,0 | 104,0 |
|  | Рис отварной с маслом сливочным | 150\10 | 6,6 | 5,7 | 37,88 | 229,5 | 180\10 | 7,92 | 6,86 | 45,45 | 275,4 |
|  | Рыба с овощами | 90 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,0 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
|  | Чай c сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 17,57 |
|  | ИТОГО |  | 22,97 | 7,66 | 37,35 | 561,3 |  | 26,93 | 9,22 | 98,97 | 617,7 |
| *День: пятый* | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп рисовый со свиным рагу | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 07,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным | 150\10 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 180\10 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
|  | Котлета мясная с соусом | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,0 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0.0 | 15,1 | 61,6 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,0 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ИТОГО | |  | 20,56 | 22,95 | 70,54 | 538,88 |  | 22,77 | 24,05 | 82,23 | 672,37 |
| *День: шестой* | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | |  | | | | | | | | | |
| **Обед** | | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп гороховый со свиным рагу | | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,3 | 134,75 |
|  | Гречка отварная с маслом  сливочным | | 150\10 | 3,14 | 6,74 | 27,21 | 182,46 | 180\10 | 3,77 | 8,45 | 32,65 | 218,95 |
|  | Гуляш | | 90 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
|  | Чай | | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,10 | 61,80 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО | |  | 23,32 | 21,66 | 84,03 | 686,01 |  | 28,17 | 25,88 | 99,02 | 768,25 |
| *День: седьмой* | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп из рыбных консервов | | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
|  | Макароны отварные | | 200 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 200 | 15,38 | 2,09 | 6,33 | 308,58 |
|  | Котлета с соусом | | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 | 90 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,71 | 61,62 |
|  | ИТОГО | |  | 21,47 | 26,44 | 45,81 | 513,5 |  | 34,76 | 22,2 | 42,08 | 714,25 |
| *День: восьмой* | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | |  | | | | | | | | | |
|  | | Борщ со свиным рагу | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | | Тефтели с рисом | 120 | 15,7 | 23,2 | 16,18 | 336,28 | 160 | 17,2 | 15,7 | 7,8 | 424,68 |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,71 | 61,62 |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ИТОГО |  | 18,97 | 23,54 | 82,6 | 695,45 |  | 20,86 | 24,75 | 99,47 | 740,49 |
| *День: девятый* | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | |  | | | | | | | | | |
|  | Суп картофельный со свиным рагу | | 250 | 1,58 | 2,19 | 12,66 | 72,60 | 250 | 1,9 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным | | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | Гуляш | | 90 | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 | 90 | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,71 | 61,62 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО | |  | 17,65 | 39,93 | 54,44 | 705,95 |  | 19,08 | 40,68 | 63,20 | 724,10 |
| *День: десятый* | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | |  | | | | | | | | | |
|  | Щи со свиным рагу | | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,46 | 107,83 |
|  | Картофель отварной с маслом  сливочным | | 150\10 | 3,20 | 7,40 | 21,90 | 202,0 | 180\10 | 3,84 | 8,88 | 26,28 | 242,40 |
|  | Тефтели с соусом | | 90 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223,0 | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223,0 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,21 | 0,40 | 12,83 | 124,00 | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,24 | 124,00 |
|  | ИТОГО | |  | 41,0 | 27,06 | 75,29 | 718,83 |  | 21,16 | 28,74 | 86,08 | 759,23 |

Меню разработано на основании «Сборника технических нормативов – Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с.»