



Утверждаю

МКОУ Директор школы:

МКОУ «Иванковская ООШ»

*О.В. Харасова* Харасова О.В.

от 13.08.2024г

## **Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательном учреждении в возрасте от 12 лет и старше (обед)**

При составлении меню использован «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007г.

Примерное меню для организации питания обучающихся

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец свежий	120	1,3	0,16	2,3	33,6	15
	Борщ с курицей	300	9,6	12,1	7	131,4	66
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Рис отварной	230	5,1	7,6	32,9	203,8	355
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>1100</b>	<b>36,95</b>	<b>42,01</b>	<b>133,37</b>	<b>871,82</b>	
День 2 Обед	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	300	5,7	4,01	37,9	199,01	87
	Каша пшено	230	32,8	30,1	32,9	227,84	168
	Котлета	120	14,64	11,02	15,3	158,7	277
	Какао с молоком	200	3,31	2,3	17,6	90,8	397
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Яблоко свежее	100	0,86	0,09	7,61	32,81	113
Итого за обед		<b>1030</b>	<b>63,31</b>	<b>51,22</b>	<b>144,21</b>	<b>877,16</b>	
День 3 Обед	Рассольник Ленинградский с курицей	300	19,3	16,08	21,6	239,8	81
	Макаронные изделия	230	5,1	7,6	32,9	289,8	205
	Рыба тушеная с овощами	120	6,9	5,5	25,8	137,4	276
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
Итого за обед		<b>980</b>	<b>42,28</b>	<b>34,3</b>	<b>130,18</b>	<b>1008,59</b>	
День 4 Обед	Помидор свежий	120	1,44	7,8	3,35	99,4	14
	Суп лапша домашняя с говядиной	300	7,5	15	34,1	279,4	86

	Картофельное пюре	230	10	13,9	54,01	195,3	321
	Куры тушеные в сметанно-томатном соусе	120	8,4	13,6	13,6	141,94	215
	Компот из свежих плодов	200	0,71	0,3	35,4	120,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>1050</b>	<b>34,5</b>	<b>54,3</b>	<b>173,36</b>	<b>1004,64</b>	
День 5 Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	300	10,8	14,7	14,7	198,01	109
	Запеканка из творога	250	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с сыром	100	4,8	10,9	19,4	230	8
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>980</b>	<b>47,34</b>	<b>39,92</b>	<b>166,7</b>	<b>1180,91</b>	
Неделя 2 День 6 Обед	Помидор свежий	120	1,44	7,8	3,35	99,4	14
	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	300	3,1	3,5	22,1	157	78
	Тефтели мясные	120	10,9	20,7	36	262,34	287
	Макаронные изделия	230	5,1	7,6	32,9	289,8	205
	Кисель	200	1,1	1,5	25,8	156,2	376
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>1100</b>	<b>32,54</b>	<b>46,2</b>	<b>169,85</b>	<b>1219,74</b>	
День 7 Обед	Рассольник Ленинградский с говядиной	300	7,4	15,7	42,3	320	81
	Плов из птицы	230	22,7	30,9	38,3	272,06	291
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Бананы свежие	100	0,86	0,09	17,61	32,81	123
Итого за обед		<b>910</b>	<b>37,04</b>	<b>50,41</b>	<b>131,19</b>	<b>879,46</b>	

День 8 Обед	Суп лапша домашняя с курицей	300	3	9,7	17,9	131,2	86
	Запеканка из творога	250	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с маслом	100	5,9	11,9	24,7	310,3	2
	Огурец свежий	120	1,3	0,16	2,3	33,6	15
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>1100</b>	<b>45,06</b>	<b>37,01</b>	<b>151,09</b>	<b>1103</b>	
День 9 Обед	Суп картофельный со сметаной и говядиной	300	10,44	4,8	48,35	99,4	14
	Рыба тушеная с овощами	300	9,4	2,7	39,7	326	77
	Картофельное пюре	230	15	12,9	49,2	205,3	321
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>930</b>	<b>41,18</b>	<b>24,12</b>	<b>202,95</b>	<b>1015,3</b>	
День 10 Обед	Щи из свежей капусты с говядиной	300	4,2	4,8	21,4	203,9	57
	Гречка отварная рассыпчатая	230	24,6	38,7	54,2	390,9	302
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Чай с лимоном	200	0,05	0,02	8,9	34,05	395
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		<b>980</b>	<b>46,34</b>	<b>46,94</b>	<b>169,28</b>	<b>1040,27</b>	

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день	36,95	42,01	133,37	871,82
2 день	63,31	51,22	144,21	877,16
3 день	42,28	34,3	130,18	1008,59
4 день	34,5	54,3	173,36	1004,64
5 день	47,34	39,92	166,7	1180,91
6 день	32,54	46,2	169,85	1219,74
7 день	37,04	50,41	131,19	879,46
8 день	45,06	37,01	151,09	1103
9 день	41,18	42,12	202,95	1015,3
10 день	46,34	46,94	169,28	1040,27
За 10 дней	428,54	426,43	1572,18	10100,89

**Примечание:**

1. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. Сливочное и растительное масло, фрукты, овощи, крупы, молоко используется ежедневно.
2. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.



Пронумеровано, пронумеровано  
и скреплено печатью на  
5 листах

Директор МКОУ «Квантовская ООШ»  
Харасова О.В.



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа
1	11.01	20.01	...
2	14.01	20.01	...
3	15.01	20.01	...
4	16.01	20.01	...
5	17.01	20.01	...
6	18.01	20.01	...
7	19.01	20.01	...
8	20.01	20.01	...
9	21.01	20.01	...
10	22.01	20.01	...
11	23.01	20.01	...
12	24.01	20.01	...
13	25.01	20.01	...
14	26.01	20.01	...
15	27.01	20.01	...
16	28.01	20.01	...
17	29.01	20.01	...
18	30.01	20.01	...
19	31.01	20.01	...
20	31.01	20.01	...