**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся 5-11 классов Утверждено: ВрИО директора**

**МОУ «Икейская СОШ»**

**на период 2024-2025 учебного года**

1 день **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ткачук Н.В./**

**Неделя: первая**

Сезон: осенне-зимний **01.09.2024** г.

Возрастная категория: 5-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп гороховый с тушеной говядиной | 250/25 | 20,1 | 21,20 | 79,60 | 584 | 0,08 | 5,75 | 0,00 | 1,35 |
| 265 | Плов с мясом кур | 180/25 | 14,69 | 27,0 | 47,57 | 437,0 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 2,64 | 6,32 | 47,84 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
|  | Компот из кураги | 200 | 0 | 0,6 | 9,70 | 39,80 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 |
|  | Яблоко | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **42,17** | **45,27** | **216,72** | **1476,99** | **0,59** | **43,18** | **0,12** | **6,28** |

2 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник ленинградский с тушеной говядиной | 250 | 5,12 | 2,10 | 16,60 | 120,75 | 0,10 | 7,53 | 0,00 | 2,40 |
| 219 | Каша гречневая с маслом | 180 | 8,21 | 7,94 | 35,13 | 246,17 | 0,28 | 1,10 | 0,07 | 0,76 |
| 189 | Котлета мясная в соусе | 80/20 | 1,19 | 12,36 | 5,9 | 83,75 | 0,05 | - | - | 1,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 1,20 | 9,48 | 57,96 | 282,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 1,56 |
| 343 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0,56 | 27,89 | 113,89 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **51,38** | **45,02** | **248,12** | **1618,65** | **0,71** | **16,49** | **0,08** | **6,68** |

3 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8,40 | 8,60 | 14,33 | 167,25 | 0,10 | 9,13 | 0,03 | 0,88 |
| 227 | Макароны отварные с маслом | 200/5 | 5,30 | 5,52 | 35,33 | 201,49 | 0,16 | 20,01 | 0,02 | 1,07 |
| 18 | Гуляш из мяса кур | 85 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,03 | 0,34 | 0,02 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 2,64 | 6,32 | 47,84 | 172 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,39 | 2,01 | 25,65 | 131,87 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **44,38** | **52,37** | **187,96** | **1362,86** | **0,62** | **47,80** | **0,13** | **5,41** |

4день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат овощной | 100 | 2,7 | 2,2 | 7 | 60,40 |  |  |  |  |
| 2 | Суп из рыбных консервов «сайра» | 250 | 0,3 | 2,2 | 3,9 | 26,90 | 0,00 | 5,83 | 0,00 | 0,00 |
| 54 | Рис отварной с тушеной говядиной | 180 | 9,4 | 10,2 | 17,90 | 238 | 0,09 | 23,09 | 0,00 | 3,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 2,64 | 6,32 | 47,84 | 172 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0,56 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **61,58** | **70,22** | **223,75** | **1775,12** | **0,51** | **49,79** | **0,16** | **8,91** |

5 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,27 | 6,04 | 34,29 | 277,16 | 0,05 | 0,50 | 0,00 | 2,58 |
| 12 | Овощное рагу с мясом кур | 200 | 20,72 | 18,56 | 5,77 | 283,79 | 0,05 | 25,74 | 0,00 | 2,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 80/20 | 2,64 | 6,32 | 47,84 | 172 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 59 | Компот из яблок | 200 | 0 | 0,56 | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 1,10 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **54,81** | **40,48** | **176,67** | **1362,33** | **0,56** | **41,07** | **0,05** | **10,01** |

6 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Щи из свежей капусты | 250 | 6,33 | 2,2 | 10,63 | 107,83 | 0,05 | 10,30 | 0,00 | 2,40 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 180 | 0,99 | 6,91 | 37,37 | 186,12 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,13 |
|  | Курица отварная | 75 | 9,24 | 12,44 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 0,02 | 0,68 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 343 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,90 | 28,58 | 118,40 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 1,10 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **40,01** | **42,97** | **246,53** | **1516,04** | **0,49** | **18,90** | **0,08** | **8,31** |

7 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Салат овощной | 50 | 5,08 | 0,5 | 2,3 | 56,96 |  |  |  |  |
| 51 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 4,88 | 1,75 | 8,48 | 84,75 | 0,05 | 18,48 | 0,00 | 2,38 |
| 22 | Пюре картофельное | 180 | 4,80 | 3,06 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,03 | 0,18 |
| 234 | Тефтели рыбные | 80/10 | 9,60 | 13,32 | 0,00 | 184,00 | 0,32 | 0,00 | 0,03 | 2,20 |
| 367 | Соус сметанный | 30 | 4,02 | 0,48 | 1,49 | 44,04 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 58 | Какао на молоке | 200 | 0,02 | 0,44 | 27,76 | 113,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **44,19** | **41,49** | **204,67** | **1428,89** | **0,73** | **41,96** | **0,11** | **7,69** |

8 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Суп лапша домашняя с мясом кур | 250 | 2,80 | 2,50 | 17,00 | 103,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,35 |
| 219 | Каша гречневая с маслом | 180 | 4,06 | 25,02 | 19,96 | 240,90 | 0,20 | 8,16 | 0,02 | 0,84 |
|  | Котлета мясная | 80 | 1,19 | 12,36 | 5,9 | 83,75 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,98 | 2,94 | 20,92 | 113,34 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **30,52** | **53,76** | **209,52** | **1353,23** | **0,52** | **31,36** | **0,03** | **5,22** |

9 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Суп картофельный с рыбой (горбуша) | 250 | 4,90 | 1,83 | 12,75 | 102,50 | 0,05 | 10,30 | 0,00 | 2,40 |
| 23 | Рис отварной | 180 | 7,88 | 4,16 | 30,27 | 208,59 | 0,20 | 8,04 | 0,02 | 0,50 |
| ПР | Голень куриная в соусе | 100 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,88 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **35,18** | **40,66** | **175,11** | **1180,13** | **0,66** | **43,70** | **0,09** | **6,90** |

10 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,73 | 5,92 | 13,50 | 0,00 | 0,08 | 1,13 | 0,05 | 0,15 |
| 22 | Пюре картофельное | 180 | 5,37 | 3,65 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,29 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 1,26 | 0,35 | 2,41 | 22,35 | 0,01 | 0,71 | 0,01 | 0,08 |
| 147 | Рыба тушеная с овощами | 95 | 17,45 | 5,89 | 7,45 | 111,50 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0,06 | 0,90 | 28,58 | 118,40 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 1,10 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **72,21** | **44,41** | **179,43** | **1446,75** | **0,41** | **20,68** | **0,45** | **5,09** |

**При подготовке этого материала был использован:**

1. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год**
2. **Технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений** [**СанПиН 2.4.5.2409-08**](file:///D:\меню%207-11%20школа.docx#Par41) **"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение**)**, пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.**
3. **Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С.**

**Химический состав за период (всего)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** |
| 1 | ЗАВТРАК | 297,15 | 237,31 | 1081,49 | 8162,04 | 1,97 | 96,32 | 1,75 | 17,05 |
| 2 | ОБЕД | 354,60 | 413,09 | 1681,06 | 11411,16 | 6,86 | 427,21 | 0,74 | 91,64 |
|  | **Итого** | **651,75** | **650,4** | **2762,54** | **19573,2** | **8,83** | **523,53** | **2,49** | **108,69** |

**Химический состав за период (в среднем за день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** |
| 1 | ЗАВТРАК | 24,76 | 19,78 | 90,12 | 680,17 | 0,16 | 8,03 | 0,15 | 1,42 |
| 2 | ОБЕД | 29,55 | 34,42 | 140,09 | 950,93 | 0,57 | 35,60 | 0,06 | 7,64 |
|  | **Итого** | **54,31** | **54,2** | **230,21** | **1631,1** | **0,74** | **43,63** | **0,21** | **9,06** |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности** | **30,9** | **13,6** | **57,9** |  |  |  |  |  |

**Соотношение между приемами пищи в % в среднем.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Энергетическая ценность, ккал** | **%** |
| 1 | ЗАВТРАК | 680,17 | 25 |
| 2 | ОБЕД | 950,93 | 35 |
|  | **Итого** | **1631,1** |  |

**МОУ «Икейская СОШ»**