Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голованова Н.В

**Десятидневное меню питания**

**обучающихся 5-9 классов**

в Первомайском филиале МБОУ «Змиёвская средняя общеобразовательная школа»

(**осенне-зимний период**)

2024-2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, мл или г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № ТК |
| белки | жиры | углеводы |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 18,0 | 1.5 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 2.18 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,87 | 6,1 | 22,2 | 159,1 | 7.2 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 6.2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 21,8 | 87,6 | 8.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Масло (порция) | 10 | 0,2 | 7,2 | 0,2 | 66,0 |  |
| Итого за обед |  | 23,27 | 29,36 | 89,32 | 715,75 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 2 | | | | | | | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82,0 | 2.11 |
| Плов из мяса кур | 180 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,2 | 134,0 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 26,45 | 21,63 | 183,99 | 712,0 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 1.17 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,1 | 5,3 | 23,7 | 169,8 | 2.3 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,1 | 6,5 | 38,1 | 239,2 | 7.7 |
| Котлета рыбная | 100 | 13,2 | 10,8 | 11,6 | 266,0 | 5.1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 32,12 | 27,01 | 114,66 | 903,48 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 18,0 | 1.15 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132,0 | 2.7 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 6.2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 9.1 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 30,37 | 26,61 | 122,0 | 946,05 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 5 | | | | | | | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 2.11 |
| Котлета куриная | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252,0 | 6.11 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,51 | 16,71 | 5,69 | 261,03 | 7.2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 24,61 | 38,61 | 82,59 | 858,83 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 2.3 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 17,0 | 6,4 | 3,3 | 161,0 | 6.2 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 37,49 | 21,88 | 110,93 | 815,1 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 7 | | | | | | | |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,8 | 0 | 3,4 | 16,0 | 1.14 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 2.11 |
| Жаркое по-домашнему | 280 | 14,8 | 15,2 | 27,2 | 341,2 | 6.7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Масло (порция) | 10 | 0,2 | 7,2 | 0,2 | 66,0 |  |
| Итого за обед |  | 22,0 | 29,0 | 82,6 | 720,0 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 8 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 2.18 |
| Плов из мяса кур | 180 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,2 | 134,0 | 9.5 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 27,65 | 24,17 | 103,7 | 778,2 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 9 | | | | | | | |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 1.17 |
| Суп с фасолью | 250 | 7,3 | 5,3 | 22,7 | 168,8 | 2.17 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,1 | 6,5 | 38,1 | 239,2 | 7.7 |
| Рыба жареная | 100 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 9.5 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 36,39 | 26,76 | 124,69 | 885,88 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 10 | | | | | | | |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Суп картофельный с крупой (гречка) | 250 | 1,6 | 5,1 | 16,5 | 118,0 | 2.5 |
| Котлета куриная | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252,0 | 6.11 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 7.2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 24,5 | 32,0 | 98,7 | 783,0 |  |
|  |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для питания школьников 2011г.-Под ред. М.П.Могильного