

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 26 г. Нижнеудинск»
И.В. Белавенцев



» 12 2024 г.

Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»

Примерное 10 – дневное меню для
обучающихся с 7 до 11 лет

на 2025 год

(двухразовое питание)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
275	Омлет запеченный с сыром	200	6,1	2	23,91	207
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		650	17,86	7,5	89,46	570
обед						
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
143 (1)	Борщ с картофелем и с фасолью с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
416 (1)	Плов с курицей	200	10,14	6,43	28,65	187
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
457 (ТТК)	Чай с шиповником	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		868	27,91	24,01	121,68	650
всего за день			45,77	31,51	211,14	1220,00

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150	8,5	12,7	22,24	270
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
Итого за завтрак		600	20,44	17,79	81,64	605
обед						
170 (1)	Суп картофельный с гречневой крупой с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
356	Печень говяжья по-строгановски	100	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		983	29,42	39,13	151,23	928
всего за день			49,86	56,92	232,87	1533,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,1	18,21	73,74	594
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1003	26,29	33,45	109,87	842
всего за день			40,39	51,66	183,61	1436,00

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	150	8,59	16,4	22,75	194
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		515	23,79	25,4	77,9	563
обед						
122	Суп с рыбными консервами с крупой перловой	250	5,3	8,8	20,5	129
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1023	24,24	19,95	118,62	768
всего за день			48,03	45,35	196,52	1331,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
209	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	10	25,9	5,5	286
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/p	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/p	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		600	22,34	30,79	62	614
обед						
21 (ТТК)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
486	Компот яблочный	200	0,56		17,8	112
n/p	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/p	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		883	26,42	28,13	128,49	898
всего за день			48,76	58,92	190,49	1512,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,02	25,4	254
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
n/p	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,6	19,92	68,64	574
обед						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
374	Котлеты рубленый из птицы с соусом молочным	100	5,42	5,5	3,1	216
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
n/p	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/p	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/p	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		983	33,3	28,97	170,01	997
всего за день			47,90	48,89	238,65	1571,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Залеюанка из творога	150	10,18	9,8	14,6	254
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	22,34	15,1	77,25	610
обед						
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
324	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
Итого за обед		848	38,65	30,75	104,97	662
всего за день			60,99	45,85	182,22	1272,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
229	Каша молочная "Дружба"	150	4,61	3,05	17,32	216
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
465	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		600	16,95	7,94	73,82	544
обед						
150 (1)	Солянка из птицы	250	5,4	4	18,2	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
152	Картофель отварной с маслом сливочным	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот из чернослива	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		923	21,43	17,09	94,535	762
всего за день			38,38	25,03	168,36	1306,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
523	Блинчики со сгущенным молоком	150	5,4	21,55	30,6	255
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,3	33,45	73,84	575
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
ТТК № 3	Рыба "По-Шумски"	200	6,69	13,67	24,79	256
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		903	22,23	30,9	114,83	829
всего за день			36,53	64,35	188,67	1404

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	8,1	14,63	200
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	17,56	13,2	69,78	518
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	8,88	7	11,74	147
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
256	Спагетти отварные	180	2,94	6,5	40,98	248
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		1033	27,83	32,32	147,7	997
всего за день			45,39	45,52	217,48	1515,00
Итого за 10 дней			462,00	474,00	2 010,01	14 100,00
Среднее за 10 дней			46,20	47,40	201,00	1410,00

77	79	335	2350
46,20	47,40	201,00	1410,00
46,20	47,40	201,00	1410,00
462,00	474,00	2010,00	14100,00
0,00	0,00	0,00	0,00

320-25	завтрак	5767	25	Б10-15
030-35	обед	8333	35	Ж30-32 У55-60

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 35,88

Бутерброд 2 шт на порцию

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %