

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся 1-4 классов
на период 2024-2025 учебного года



Утверждено: директор
МОУ «Шерагульская СОШ»

/Е.В. Сокольская/

01.09.2024 г.

1 день

Неделя: первая

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 рыбный из минтая со сметаной	250/25	3,63	7,12	14,00	161,35	0,00	5,83	0,00	0,00	
18	Голень цыпленка запеченная в духовке	90	15,62	15,62	0,83	208,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
26	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и томатным соусом	150	5,51	5,75	36,74	219,54	0,11	0,00	0,00	1,13	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	7,16	3,20	25,96	173,75	0,14	0,00	0,00	1,17	
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,92	3,77	25,95	153,92	0,00	1,72	0,00	0,08	
	Яблоко	100		0,80	22,60	92,0	0,00	4,6	0,00	0,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,84	36,26	126,08	1008,57	0,25	12,15	0,00	2,58	

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									
33	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	5,04	0,36	1,54	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250	5,07	1,54	8,04	83,33	0,00	0,00	0,07	0,76
18	Котлета мясная запеченная в духовке	90	13,53	11,24	13,47	243,54	0,00	0,00	-	1,95
25	Каша гречневая с маслом сливочным с томатным соусом	150	9,40	6,00	31,00	240,00	0,00	0,00	-	1,95
55/375	Чай с сахаром	200		0,12	48,64	48,64	0,00	0,00	0,00	1,56
	Хлеб пшеничный	60	1,98	4,74	35,88	173,75	0,00	1,72	0,00	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,02	24	138,57	841,06	0,00	1,72	0,07	6,3

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									
32	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом растительным	60	5,03	0,71	8,14	81	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Суп гороховый и курой	250	3,89	2,34	13,59	99	0,06	2,8	0,00	0,8
18	Плов из птицы	150	14,62	27,00	47,57	437,00	0,03	0,4	0,00	2,2
55/375	Чай с сахаром	200		0,12	48,64	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный	60	1,98	4,74	35,88	173,75	0,14	0,00	0,00	1,17
	Мандарин	100		0,80	22,60	92	0,06	38	0,01	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	820	25,52	35,71	176,42	930,91	0,29	41,2	0,01	4,37

4 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									
15	Щи с мясом кур со сметаной	250	7,82	2,58	9,12	114,35	0,05	10,30	0,00	2,40
31	Горбуша запеченная в духовке с соусом томатным	90	8,25	15,08	8,16	131,51	0,17	2,44	49,9	1,88
22	Картофельное пюре	150	4,04	2,13	15,54	106,97	0,14	18,17	0,03	0,18
60	Кисель фруктово-ягодный	200		1,36	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	17,05	11,35	16,30	215,96	0,14	0,00	0,00	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	750	37,16	32,5	78,14	684,98	0,50	30,91	49,93	5,63

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									
23	Салат со свежей капусты с маслом растительным	60	4,03	0,66	4,25	53,90	0,03	43,99	12,4	0,663

16	Рассольник с мясом кур со сметаной	250	4,07	1,61	8,86	85,80	0,031	1,9	81,6	0,586
19	Гуляш из мяса курицы	90	17,33	22,54	22,13	334,08	0,03	0,34	0,02	0,37
22	Каша гречневая	150	9,40	9,40	31,00	240,00	0,20	8,16	0,02	0,34
59	Компот из кураги	200		0,06	27,89	113,79	0,012	0,23	79,8	0,793
	Хлеб пшеничный	60	1,98	4,74	35,88	173,75	0,14	0,00	0,00	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	36,81	39,01	130,01	1001,32	0,443	54,62	173,84	3,922

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									
15	Щи с мясом кур со сметаной	250	7,82	2,58	9,12	114,35	0,05	10,30	0,00	2,40
18	Голень запеченная в духовке	90	15,62	15,62	0,83	208,01	0,1	0,00	0,00	0,2
2	Рис отварной с маслом сливочным	150	6,00	3,60	37,00	221,00	0,20	8,04	0,02	0,50
55/375	Чай с сахаром	200		1,36	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	17,05	11,35	16,30	215,96	0,14	0,00	0,00	1,17
	Яблоко	100		0,60	15,70	72	0,00	4,6	0,00	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,49	35,11	107,97	947,51	0,49	22,94	0,02	4,47

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									
33	Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	5,04	0,36	1,54	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250	5,07	1,54	8,04	83,33	0,00	0,00	0,07	0,76
18	Котлета мясная запеченная в духовке	90	13,53	11,24	13,47	243,54	0,560	0,00	0,5	1,206
25	Рожки отварные с маслом сливочным с томатным соусом	150	9,40	6,00	31,00	240	0,11	0,00	0,00	1,13
55/375	Чай с сахаром	200		0,12	48,64	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	1,98	4,74	35,88	173,75	0,14	0,00	0,00	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	35,02	24	138,57	841,06	0,81	0,00	0,57	4,266

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									
3	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250	5,07	1,54	8,04	83,33	0,00	0,00	0,07	0,76
18	Курица запеченная в духовке	90	15,62	15,62	0,83	208,01	0,057	0,00	0,00	0,00
25	Каша перловая с маслом сливочным	150	6,24	4,91	26,25	180,83	0,026	0,00	21,5	0,36

19	Суп с макаронными изделиями картофелем и курой	250	2,63	3,00	13,47	90	0,05	4	300	0,4
27	Ежики мясные 50/50	90	12,40	13,10	8,90	204	0,156	1,13	32,8	0,228
25	Капуста свежая тушеная	150	4,84	3,93	18,17	110,74	0,03	17	52	1
	Сок натуральный	200		0,53	12,93	66,67	0,02	0,48	0,00	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,54	2,47	16,30	82,03	0,14	0,00	0,00	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	750	20,41	23,03	69,77	552,51	0,396	22,61	384,8	3,898

При подготовке этого материала был использован:

1. Сборник рецептов 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](#) "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	С, мг	А, мг	Е, 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	С, мг	А, мг	Е, 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	

Молоко питьевое ультрапастеризованное «Тяжин» 200гр. каждый день.