

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся 5-11 классов  
на период 2024-2025 учебного года



Утверждено: директор  
«Щербагульская СОШ»  
/Е.В. Сокольская/

01.09.2024 г.

1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
82	Суп рыбный из минтая со сметаной	250/15	4,43	6,40	18,25	83,33	0,05	10,30	0,00	2,40
18	Голень цыпленка запеченная в духовке	75/50	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	200/10/30	7,35	7,66	48,99	292,72	0,11	0,00	0,00	1,13
55/375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	3,92	3,77	25,95	153,92	0,02	0,48	0,00	1,10
55	Хлеб ржано- пшеничный	60	7,16	3,20	25,96	173,75	0,14	0,00	0,00	1,17
	Яблоко	100		0,12	31,60	130,00	0,00	4,6	0,00	0,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,48</b>	<b>36,77</b>	<b>151,58</b>	<b>1041,73</b>	<b>0,32</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>6</b>

2 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
33	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	5,04	0,36	1,54	51,80	0,052	4,37	0,00	3,927
3	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/50/10	5,07	1,54	8,04	83,33	0,00	0,00	0,07	0,76
18	Котлета мясная запеченная в духовке	85/30	13,53	11,24	13,47	243,54	0,00	0,00	-	1,95
25	Каша гречневая с маслом сливочным с томатным соусом	200/10/30	12,53	8,00	41,33	320,00	0,00	0,00	-	1,95
55/375	Чай с сахаром	200/15		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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,15</b>	<b>26,00</b>	<b>148,90</b>	<b>921,06</b>	<b>0,052</b>	<b>6,09</b>	<b>0,07</b>	<b>10,227</b>

3 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
32	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом растительным	100	5,03	0,71	8,14	81	0,046	7,51	1,4	3,214
2	Суп гороховый и курой	250/50	3,89	2,34	13,59	99	0,08	3,74	0,00	1,20

18	Плов из птицы	200/50	18,28	33,75	59,46	546,25	0,01	0,02	0,03	0,08
55/375	Чай с сахаром	200/15		0,12	48,64	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	1,98	4,74	35,88	17,75	0,00	1,72	0,00	0,08
	мандарин	75		101,00	28,01	110,00	<b>0,06</b>	<b>38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,18</b>	<b>142,66</b>	<b>193,72</b>	<b>1058,16</b>	<b>0,196</b>	<b>50,99</b>	<b>1,43</b>	<b>4,774</b>

4день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
15	Щи с мясом кур со сметаной	250/50/10	7,82	2,58	9,12	114,35	0,05	10,30	0,00	2,40
31	Горбуша запеченная в духовке	56/30/5	8,25	15,08	8,16	131,51	0,17	2,44	49,9	1,88
22	Картофельное пюре	150	5,39	2,84	20,72	142,63	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
55	Хлеб пшеничный с сыром	60/6		0,20	15,70	60,80	0,14	0,00	0,00	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,46</b>	<b>22,06</b>	<b>82,72</b>	<b>565,48</b>	<b>0,50</b>	<b>30,91</b>	<b>49,93</b>	<b>5,63</b>

5 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
23	Салат со свежей капусты с маслом растительным	50	4,03	0,66	4,25	53,90	0,03	43,99	12,4	0,663
16	Рассольник с мясом кур со сметаной	250/30/10	4,07	1,61	8,86	85,80	0,031	1,9	81,6	0,586
19	Гуляш	70	23,10	30,05	29,50	445,44	0,03	0,34	0,02	0,37
22	Каша гречневая	200	12,53	8,00	41,33	320,00	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,71</b>	<b>45,12</b>	<b>147,71</b>	<b>1192,68</b>	<b>0,443</b>	<b>54,62</b>	<b>173,84</b>	<b>3,922</b>

6 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
15	Щи с мясом кур со сметаной	250/50/10	7,82	2,58	9,12	114,35	0,05	10,30	0,00	2,40
18	Голень запеченная в духовке с томатным соусом	75/30/5	15,62	15,62	0,83	208,01	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	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
55	Хлеб пшеничный	60	17,05	11,35	16,30	215,96	0,14	0,00	0,00	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,49</b>	<b>34,51</b>	<b>92,27</b>	<b>875,51</b>	<b>0,39</b>	<b>18,34</b>	<b>0,02</b>	<b>4,07</b>

7 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
33	Винегрет овощной	100	5,04	0,36	1,54	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Суп «Крестьянский» со сметаной	250/50/10	5,07	1,54	8,04	83,33	0,05	18,48	0,00	2,36
18	Котлета мясная запеченная в духовке	85/30	13,53	11,24	13,47	243,54	0,05	0,00	0,00	1,95
25	Рожки отварные с маслом сливочным и томатным соусом	200/10/30	12,53	8,00	41,33	320,00	0,16	20,01	0,02	1,07



23	Салат со свежей капусты с маслом растительным	70	4,03	0,66	4,25	53,90	0,03	43,99	12,4	0,663
2	Суп гороховый и курой	250/50	3,89	2,34	13,59	99,00	0,08	3,74	0,00	1,20
12	Горбуша запеченная в духовке	65	13,53	11,24	13,47	243,54	0,17	2,44	49,9	1,88
2	Рис отварной с маслом сливочным	200	6,00	3,60	37,00	221,00	0,20	8,04	0,02	0,50
	Чай с сахаром	200	0,08	0,08	26,12	101,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	2,47	16,30	82,03	0,14	0,00	0,00	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,07</b>	<b>20,39</b>	<b>110,73</b>	<b>800,77</b>	<b>0,62</b>	<b>58,21</b>	<b>62,32</b>	<b>5,413</b>

10 день

Сезон: осенне-зимний

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
	<b>ОБЕД</b>									
19	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/50	2,63	3,00	13,47	90	0,05	4	300	0,4
27	Тефтели мясные 50/50	50	12,40	13,10	8,90	204	0,156	1,13	32,8	0,228
25	Капуста свежая тушеная	200	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,41</b>	<b>23,03</b>	<b>69,77</b>	<b>552,51</b>	<b>0,396</b>	<b>22,61</b>	<b>384,8</b>	<b>3,898</b>

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](#) "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
	<b>Итого</b>	<b>651,75</b>	<b>650,4</b>	<b>2762,54</b>	<b>19573,2</b>	<b>8,83</b>	<b>523,53</b>	<b>2,49</b>	<b>108,69</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>54,31</b>	<b>54,2</b>	<b>230,21</b>	<b>1631,1</b>	<b>0,74</b>	<b>43,63</b>	<b>0,21</b>	<b>9,06</b>
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности	<b>30,9</b>	<b>13,6</b>	<b>57,9</b>					

Соотношение между приемами пищи в % в среднем.

№ п/п	Прием пищи	Энергетическая ценность, ккал	%
1	ЗАВТРАК	680,17	25
2	ОБЕД	950,93	35
	<b>Итого</b>	<b>1631,1</b>	