

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 48

г. Нижнеудинск»

С.А. Быкова



**Перспективное 10-ти дневное меню**

**для 7-11лет**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Нижнеудинск»**

**(с 09.01.2025 года)**

**Первый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
457 (ТТК)	Чай с шиповником	200	0,68		23,05	95
всего за день		855,5	28,62	23,33	125	693

**второй день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день		970,50	28,34	38,30	139,47	905,00

**третий день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день		990,50	25,21	32,62	98,11	819,00

**четвёртый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день		1010,50	23,16	19,12	106,86	745,00

**пятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества	энергетическая ценность (ккал)
-----------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------------------------

		(грамм)	белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>870,50</b>	<b>25,34</b>	<b>27,30</b>	<b>116,73</b>	<b>875,00</b>

#### Шестой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>970,50</b>	<b>32,22</b>	<b>28,14</b>	<b>158,25</b>	<b>974,00</b>

#### седьмой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
<b>всего за день</b>		<b>835,50</b>	<b>39,36</b>	<b>30,07</b>	<b>108,29</b>	<b>705,00</b>

**восьмой день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>910,50</b>	<b>20,35</b>	<b>16,26</b>	<b>82,78</b>	<b>739,00</b>

**девятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74

п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день		890,50	21,15	30,07	103,07	806,00

**десятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
всего за день		985,50	25,75	31,29	133,94	964,00
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,50</b>	<b>276,50</b>	<b>1 172,50</b>	<b>8 225,00</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

77	79	335	2350
26,95	27,65	117,25	822,50
26,95	27,65	117,25	822,5
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
0,00	0,00	0,00	0,00

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

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед. Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %