

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 48

г. Нижнеудинск»

С.А. Быкова



Перспективное 10-ти дневное меню

для 11-18лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Нижнеудинск»

(с 09.01.2024 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 (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	12,5	7,4	30,2	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день		962	35	28,91	157,33	917

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
326	Бефстроганов	100	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день		1042,00	32,61	42,66	152,20	1018,00

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	100	7,87	12,64	17,31	150
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1062,00	29,08	37,98	111,51	918,00

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	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1042,00	28,63	31,38	131,46	968,00

пятый день

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

та		(грамм)	белки (грамм)	жиры (грамм)	углевод ы (грамм)	(ккал)
2	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150
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
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		942,00	31,41	33,49	127,61	989,00

Шестой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углевод ы (грамм)	
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1042,00	29,92	21,19	157,15	937,00

седьмой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углевод ы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190

113	Суп гороховый с гренками 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
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
всего за день		892,00	43,38	34,68	139,07	829,00

восьмой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	100	8,88	10,32	22,46	200
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		942,00	29,83	26,73	104,84	992,00

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
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
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	42	3	0,25	13,8	112

п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1062,00	21,35	22,42	93,60	764,00

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	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6,95	13,26	41,97	348
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	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день		1 062,00	33,78	42,66	165,72	1 188,00
Итого за 10 дней			314,99	322,10	1 340,49	9 520,00
Среднее за 10 дней			31,50	32,21	134,05	952,00

	90,00	92,00	383,00	2720,00
	31,50	32,20	134,05	952,00
	31,50	32,20	134,05	952,00
	315	322	1340,5	9520
	0,01	-0,10	0,01	0,00

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.

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 %