

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Новопоселёновская средняя
общеобразовательная школа» Курского района
Курской области

В. В. Якунин

Приказ № 1-133 от «30» августа 2024г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания
МБОУ «Новопоселёновская средняя общеобразовательная школа»
для возраста обучающихся 7-11 лет**

Д. 1-е Цветово
2024-2025 учебный год

Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	Всего	960	28,8	42,8	152,8	859,9	
День 2							
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	917	22,4	17,7	115,8	717,2	
День 3							
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67

	суп рисовый	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	Всего	860	28,6	0,4	143,7	973,5	
День 4							
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	870	27	11,2	140	848,3	
День 5							
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР

	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПР
	всего	960	29,2	41,6	96 ,3	1068 ,8	
День 6							
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	пр
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
День 7							
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	Компот из сухофруктов	200	1.1	0,3	47,2	196,3	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР

	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	940	31,3	34,0	114,3	854,4	
День 8							
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
День 9							
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309

	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1	
День 10							
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с