

Утверждаю  
Директор МОУ «Никольская школа»

Директор ОО



Л.Б. Белоусова

\_\_\_\_\_ Л.Б. Белоусова\_  
" 09 " января 2024 г.

**Примерное  
десятидневное меню**  
для организации питания (обедов) обучающихся  
муниципального общеобразовательного учреждения  
МОУ «Никольская школа»  
(осеннее – зимний период)  
(для возрастной группы с 7 до 11 лет)

| Приём пищи                               | Наименование блюда        | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|---------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|  |                           |                  | белки                | жиры         | углево-       |                        |             |
| <b>Первый день<br/>Обед, 10.30-10.50</b> | Кукуруза консервированная | 60               | 1,8                  | 2,4          | 11,8          | 110,01                 | 10          |
|  | Суп крестьянский          | 200              | 1,7                  | 4,5          | 10            | 88,00                  | 134         |
|  | Фрикадельки в соусе       | 90/30            | 8,95                 | 10,90        | 10,92         | 206,15                 | 157         |
|  | Греча отварная            | 150/5            | 8,4                  | 5,25         | 34,75         | 223,33                 | 165         |
|  | Компот                    | 200              | 1                    | 0,5          | 17,86         | 69,38                  | 293         |
|  | Хлеб ржаной               | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|  | Хлеб пшеничный            | 20               | 1,42                 | 0,84         | 9,64          | 55,00                  | 1           |
| <b>Всего на обед</b>                     |                           | <b>740</b>       | <b>24,35</b>         | <b>24,57</b> | <b>103,67</b> | <b>794,07</b>          |             |

| Приём пищи                               | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|  |                    |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Второй день<br/>Обед, 10.30-10.50</b> | Борщ со сметаной   | 200              | 1,81                 | 4,91         | 12,74         | 102,5                  | 57          |
|  | Котлета куриная    | 90               | 11,6                 | 12,6         | 8,9           | 196                    | 99          |
|  | Рожки отварные     | 150/5            | 5,4                  | 4,20         | 33,33         | 195,83                 | 202         |
|  | Какао с молоком    | 200              | 4,01                 | 3,54         | 17,57         | 118,89                 | 397         |
|  | Хлеб ржаной        | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|  | Бутерброд с сыром  | 20/10            | 2,81                 | 4,49         | 10,98         | 100,30                 | 3           |
|  | Фрукт              | 100              | 1,5                  | 0,4          | 9,8           | 44,00                  | 368         |
| <b>Всего на обед</b>                     |                    | <b>790</b>       | <b>28,21</b>         | <b>30,32</b> | <b>102,02</b> | <b>799,72</b>          |             |

| Приём пищи  | Наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|   |                              |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Третий день</b><br><b>Обед, 10.30-10.50</b>    | Свекла отварная              | 60               | 0,81                 | 0,03         | 5,76          | 17,91                  | 22          |
|   | Суп вермишелевый             | 200              | 6,3                  | 7,9          | 22,64         | 155,21                 | 77          |
|   | Рыба в тесте                 | 90               | 10,3                 | 9,96         | 18,56         | 224                    | 268         |
|   | Картофельное пюре            | 150/5            | 3,06                 | 4,8          | 20,43         | 138                    | 321         |
|   | Кофейный напиток на молоке   | 200              | 2,9                  | 2,8          | 14,9          | 94                     | 692         |
|   | Хлеб ржаной                  | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|   | Хлеб пшеничный               | 20               | 1,42                 | 0,84         | 9,64          | 55,00                  | 1           |
|   | <b>Всего на обед</b>         | <b>740</b>       | <b>25,87</b>         | <b>26,51</b> | <b>100,63</b> | <b>726,32</b>          |             |
| Приём пищи  | Наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|   |                              |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Четвертый день</b><br><b>Обед, 10.30-10.50</b> | Суп с фрикадельками          | 200              | 6,91                 | 4,98         | 12,35         | 108                    | 83          |
|   | Каша рисовая молочная        | 200/5            | 7,78                 | 13,98        | 43,56         | 295,56                 | 302         |
|   | Чай сладкий                  | 200              | 0,1                  | 0,03         | 9,9           | 35                     | 685         |
|   | Хлеб ржаной                  | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|   | Ватрушка с творогом/повидлом | 80               | 9,87                 | 5,86         | 31,25         | 237,49                 | 458         |
|   | <b>Всего на обед</b>         | <b>700</b>       | <b>25,74</b>         | <b>25,03</b> | <b>105,76</b> | <b>718,25</b>          |             |

| Приём пищи                               | Наименование блюда       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|  |                          |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Пятый день<br/>Обед, 10.30-10.50</b>  | Суп рыбный               | 200              | 5,9                  | 1,30         | 13,18         | 132,48                 | 87          |
|  | Куриная отбивная         | 90               | 11,5                 | 15,53        | 11,43         | 235,8                  | 297         |
|  | Рожки отварные           | 150/5            | 5,4                  | 4,20         | 33,33         | 195,83                 | 202         |
|  | Кисель                   | 200              | 0,1                  | 0,10         | 27,6          | 109                    | 291         |
|  | Хлеб ржаной              | 30               | 1,62                 | 0,27         | 13,05         | 63,30                  | 1           |
|  | Бутерброд с маслом       | 20/10            | 1,8                  | 5,65         | 10,9          | 102,00                 | 2           |
|  | <b>Всего на обед</b>     | <b>700</b>       | <b>26,32</b>         | <b>27,05</b> | <b>109,49</b> | <b>838,41</b>          |             |
| Приём пищи                               | Наименование блюда       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|  |                          |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Шестой день<br/>Обед, 10.30-10.50</b> | Горошек консервированный | 60               | 1,86                 | 0,2          | 3,9           | 66                     | 10          |
|  | Борщ со сметаной         | 200              | 1,81                 | 4,91         | 12,74         | 102,5                  | 57          |
|  | Гуляш из кури            | 90/30            | 9,38                 | 12,9         | 10,56         | 178,99                 | 277         |
|  | Греча отварная           | 150/5            | 8,4                  | 5,25         | 34,75         | 223,33                 | 165         |
|  | Компот                   | 200              | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                    | 278         |
|  | Хлеб ржаной              | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|  | Хлеб пшеничный           | 20               | 1,42                 | 0,84         | 9,64          | 55,00                  | 1           |
|  | <b>Всего на обед</b>     | <b>740</b>       | <b>24,95</b>         | <b>24,33</b> | <b>107,79</b> | <b>778,02</b>          |             |



| Приём пищи                                | Наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|   |                              |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Девятый день<br/>Обед, 10.30-10.50</b> | Щи со свежей капустой        | 200              | 1,39                 | 3,91         | 6,78          | 46,67                  | 67          |
|   | Бефстроганов                 | 90/30            | 6,1                  | 10,5         | 12,5          | 189,95                 | 423         |
|   | Рис отварной                 | 150/5            | 3,64                 | 5,37         | 36,67         | 210,00                 | 315         |
|   | Чай сладкий                  | 200              | 0,1                  | 0,03         | 9,9           | 35                     | 685         |
|   | Хлеб ржаной                  | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|   | Ватрушка с творогом/повидлом | 75               | 10,97                | 5,86         | 31,25         | 237,49                 | 458         |
|   | <b>Всего на обед</b>         | <b>735</b>       | <b>23,28</b>         | <b>25,85</b> | <b>105,8</b>  | <b>761,31</b>          |             |
| Приём пищи                                | Наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерго-Ценность (ккал) | № рецептуры |
|   |                              |                  | белки                | жиры         | углево-ды     |                        |             |
| <b>Десятый день<br/>Обед, 10.30-10.50</b> | Свекла отварная              | 60               | 0,81                 | 0,03         | 6,17          | 17,91                  | 22          |
|   | Суп вермишелевый             | 200              | 6,3                  | 7,9          | 22,64         | 155,21                 | 140         |
|   | Котлета рыбная               | 90               | 10,3                 | 6            | 21,3          | 209,2                  | 255         |
|   | Картофельное пюре            | 150/5            | 3,06                 | 4,8          | 20,43         | 138                    | 321         |
|   | Кофейный напиток на молоке   | 200              | 2,9                  | 2,8          | 14,9          | 94                     | 692         |
|   | Хлеб ржаной                  | 20               | 1,08                 | 0,18         | 8,7           | 42,20                  | 1           |
|   | Бутерброд с сыром            | 20/10            | 2,81                 | 4,49         | 10,98         | 100,3                  | 3           |
|   | <b>Всего на обед</b>         | <b>750</b>       | <b>27,26</b>         | <b>26,2</b>  | <b>105,12</b> | <b>756,82</b>          |             |

Примечание:

1. При приготовлении блюд со сметаной сметана подвергается термической обработке.
2. С целью обогащения рационов питания йодом для приготовления блюд используется йодированная соль, рыба морская (сайда, минтай, хек, пикша)
3. Рубленые изделия из кур проходят двойную термическую обработку, обжариваются и просушиваются в жарочном шкафу.

Расчеты составлены на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).



