«Утверждаю»



Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Копылова М.М./

Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2024г.



**Примерное десятидневное меню**

**для питания детей 5 – 11 классов**

**в МКОУ Нежитинская СОШ**

**Макарьевского муниципального района Костромской области**

**на 2024-2025 уч. год**

**1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **100** | **0,73** | **8,42** | **2,4** | **88,3** |
| Огурцы свежие | 97,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | **250/25** | **9,28** | **5,95** | **25** | **195** |
| Треска-филе (промышленное) | 34,8 |  |  |  |  |
| Картофель  | 187,5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6,25 |  |  |  |  |
| Морковь  | 15,6 |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 15,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,3 |  |  |  |  |
| Вода  | 219,0 |  |  |  |  |
| **Оладьи со сгущенным молоком**  | **200/30** | **20,24** | **20,54** | **120,74** | **748,00** |
| Мука пшеничная в/с | 112,8 |  |  |  |  |
| Яйцо (гр) | 5,4 |  |  |  |  |
| Молоко | 112,8 |  |  |  |  |
| Дрожжи (прессованные) | 3,2 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 4 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| Масло сливочное (для жарки) | 12 |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | 30 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Яйцо вареное** | **40** | **5.1** | **4.6** | **0.3** | **55** |
| Яйцо  | 1 шт |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **37,66** | **39,89** | **177,73** | **1218,27** |

**2 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидоров с р/м** | **100** | **1,08** | **8,47** | **4,6** | **100** |
| Помидоры свежие | 86,17 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| **Кура отварная** | **80** | **24,45** | **9,44** | **0,90** | **187,20** |
| Куры 2 категории | 166,4 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3,2 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,96 |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/7** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны  | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль  | 10 |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **-** | **-** | **9,98** | **104** |
| Сухофрукты | 24.0 |  |  |  |  |
| Вода | 200.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10.0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0.2 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **34,14** | **24,73** | **71,27** | **718,57** |

**3 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с маслом раст** | **100** | **1,43** | **6,09** | **8,36** | **93,9** |
| Свекла  | 121,6 |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 6 |  |  |  |  |
| Соль  | 1 |  |  |  |  |
| **Тефтели школьные** | **80/100** | **9,84** | **16,94** | **17,44** | **262** |
| Говядина (котлетное мясо) | 74 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 12 |  |  |  |  |
| Лук  | 16 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 5 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,7 |  |  |  |  |
| Маринад овощной с томатом: |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 75 |  |  |  |  |
| Лук  | 17,9 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 6 |  |  |  |  |
| Масло раст | 10 |  |  |  |  |
| Лимонная к-та | 0,9 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 2,5 |  |  |  |  |
| Вода или бульон | 12 |  |  |  |  |
| соль | 0,3 |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **200** | **7,62** | **12,2** | **77,22** | **456** |
| Крупа рисовая | 72 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 9 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| вода | 43,2 |  |  |  |  |
| **Чай** | **200** | **0,20** | **0,05** | **15,01** | **57** |
| Чай | 1.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 15 |  |  |  |  |
| Вода | 200,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **20,4** | **35,46** | **127,32** | **914,27** |

**4 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из тертой моркови с яблоком** | **100** | **0,82** | **8,53** | **7,68** | **110** |
| Морковь  | 62,5 |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 59,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное  | 8 |  |  |  |  |
| **Рыба отварная с маслом** | **80** | **13,60** | **5,69** | **0,65** | **107,64** |
| Филе рыбы( промышленное) | 101,6 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4,32 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,8 |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с маслом сливочным** | **200/7** | **7,5** | **14,4** | **43,8** | **312** |
| Картофель | 228,0 |  |  |  |  |
| Молоко | 31,6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **1.4** | **1.6** | **22.31** | **105** |
| Кофейный напиток | 8.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 20.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 180,0 |  |  |  |  |
| Вода | 20,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт мандарин** | **100** | **0,90** | **0,02** | **8,10** | **43,00** |
| **Итого:** |  | **25,53** | **30,42** | **91,83** | **723,01** |

**5 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Винегрет овощной** | **100** | **1,23** | **10,12** | **7,47** | **127** |
| Картофель  | 28,9 |  |  |  |  |
| Свекла  | 19,1 |  |  |  |  |
| Морковь  | 12,6 |  |  |  |  |
| Огурцы консервированные ( без уксуса) | 37,67 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 17,9 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 10 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/7** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны  | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль  | 10 |  |  |  |  |
| **Кисель плодовый** | **200** | **0** | **0** | **29** | **125** |
| Кисель из концентрата | 24 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10,0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,2 |  |  |  |  |
| Вода  | 190,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **21,04** | **32,34** | **92,34** | **751,57** |

**6 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом** | **100** | 1,5 | 8,4 | 11,52 | 123 |
| Капуста белокочанная свежая | 52,08 |  |  |  |  |
| Морковь | 10,42 |  |  |  |  |
| Соль | 1,67 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,17 |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 26,25 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8,3 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 8,3 |  |  |  |  |
| **Котлета мясная рубленая**  | **80** | **12,56** | **10,42** | **12,62** | **196,8** |
| Говядина (котлетное мясо) | 80,0 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 14,4 |  |  |  |  |
| Вода | 19,2 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 8 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4,8 |  |  |  |  |
| Соль | 0,8 |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с маслом сливочным** | **200/5** | **7,5** | **14,4** | **43,8** | **312** |
| Картофель | 228,0 |  |  |  |  |
| Молоко | 31,6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **4,01** | **4,07** | **6,09** | **128,56** |
| Какао-порошок | 4 |  |  |  |  |
| Сахар  | 20 |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 |  |  |  |  |
| Вода  | 100 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **26,88** | **37,47** | **83,32** | **805,73** |

**7 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **250/20** | **6,67** | **6,99** | **18,45** | **167** |
| Картофель  | 150,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |
| Морковь  | 12,5 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12,0 |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2,5 |  |  |  |  |
| Говядина (котлетное мясо) | 31 |  |  |  |  |
| Яйцо  | 1,6 |  |  |  |  |
| Вода  | 175,0 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,25 |  |  |  |  |
| **Запеканка творожная со сгущенным молоком** | **200/30** | **38,5** | **29,56** | **64,5** | **678** |
| Творог  | 188,0 |  |  |  |  |
| Крупа манная | 13,34 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 13,34 |  |  |  |  |
| Яйцо  | 5,34 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 7 |  |  |  |  |
| Сметана  | 7 |  |  |  |  |
| Соль  | 1 |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное | 30 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **47,48** | **36,93** | **112,24** | **976,97** |

**8 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с маслом раст** | **100** | **0,73** | **8,42** | **2,4** | **88,3** |
| Огурцы свежие | 97,5 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Гуляш из говядины** | **80/100** | **25,84** | **11,23** | **7,66** | **235,2** |
| Говядина  | 171,2 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 4,8 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 5,33 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Соль | 0,7 |  |  |  |  |
| **Рис отварной** | **200** | **7,62** | **12,2** | **77,22** | **456** |
| Крупа рисовая | 72 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 9 |  |  |  |  |
| Соль | 10 |  |  |  |  |
| вода | 43,2 |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **-** | **-** | **9,98** | **104** |
| Сухофрукты | 24.0 |  |  |  |  |
| Вода | 200.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10.0 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0.2 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **35,5** | **32,03** | **106,55** | **928,87** |

**9 день:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с растительным маслом** | **100** | **1,53** | **5,01** | **9,03** | **87** |
| Капуста белокочанная свежая | 98,6 |  |  |  |  |
| Лук зеленый | 12,5 |  |  |  |  |
| Соль  | 1,7 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,3 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 5 |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная** | **80** | **10,88** | **7,89** | **13,54** | **169,6** |
| Треска тушка б/г потрошенная | 71,2 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 14,4 |  |  |  |  |
| Молоко | 20 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6,4 |  |  |  |  |
| Сухари панировочные | 8 |  |  |  |  |
| Соль  | 1,6 |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **200/5** | **7,3** | **6,64** | **46,5** | **282** |
| Макароны  | 68 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль  | 10 |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **1.4** | **1.6** | **22.31** | **105** |
| Кофейный напиток | 8.0 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 20.0 |  |  |  |  |
| Молоко | 180,0 |  |  |  |  |
| Вода | 20,0 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Итого:** |  | **22,42** | **21,32** | **100,67** | **688,97** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидор с растительным маслом** | **100** | **1,08** | **8,47** | **4,6** | **100** |
| Помидоры свежие | 86,17 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 8 |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | **70** | **11,20** | **15,4** | **0,08** | **172,2** |
| Колбаски детские (сосиски) | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (свежая)** | **200** | **4,74** | **6,04** | **20,12** | **154** |
| Капуста белокочанная свежая | 229,2 |  |  |  |  |
| Морковь  | 4,0 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8,0 |  |  |  |  |
| Томатная паста | 3,6 |  |  |  |  |
| Лимонная кислота | 0,18 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2,4 |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 6 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |
| Соль  | 2 |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86,6** |
| Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **0,95** | **0,11** | **5,83** | **28,87** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **0,36** | **0,07** | **3,46** | **16,5** |
| **Фрукт яблоко свежее** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Итого:** |  | **19,73** | **30,69** | **63,89** | **605,17** |

**10 день:**