

«Утверждаю»
Директор школы _____
/Торопова И.Н./
Приказ № _____ от 01.09.2024 г

**Примерное десятидневное меню для питания детей 5 – 11 классов
в МКОУ Усть – Нейской средней школе
Макарьевского муниципального района Костромской области
на 2024 – 2025 учебный год**

1 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свежих помидор с растительным маслом (№ 61)	60	0,65	5,1	2,76	60
Помидоры свежие	51,7				
Лук репчатый	14,3				
Масло растительное	5				
Соль	0,6				
Суп картофельный со сметаной № 77	250	2,3	2,3	15,2	115,4
Картофель	100				
Масло растительное	3				
Морковь	20				
Лук репчатый	20				
Сметана 20%-ной жирности	11				
Компот из сухофруктов (№ 395)	200	0,73	- - -	30,69	130
Сухофрукты	33,0				
Вода	210,0				
Сахар-песок	10,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Сыр порционный № 80	15	3,45	4,35	0	54
Сыр сычужный твёрдых сортов (Российский)	16,0				
Фрукт: банан № 338	100	1,05	0,5	21,0	96
Итого:		13,96	13,01	104,27	625,1

2 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные № 447	180	5,28	5,52	33,84	209,2
Макаронные изделия	48				
Масло сливочное	6				
Вода	370				
Печень по-строгановски № 181	50/50	14,16	10,80	3,89	170,0
Печень	89,0				
Масло сливочное	6,0				
Соус сметанный с луком:					
Соус сметанный:					
Сметана 20%-ной жирности	11,25				
Мука пшеничная	3,4				
Бульон или вода	33,75				
Лук репчатый	11,9				
Масло сливочное	1,0				
Томатная паста	1,5				
Сок фруктовый № 389	200	1,0	0,2	20,0	65,8
Сок фруктовый	200,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукт: апельсин № 393	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого:		27,12	17,48	100,45	652,5

9 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Сыр порционный № 80	15	3,45	4,35	-----	54,0
Сыр сычужный твёрдых сортов (Российский)	16,0				
Голубцы ленивые № 298	180	16,56	15,84	17,64	280,8
Мясо	90				
Яйцо	4,8				
Масло сливочное	5				
Морковь	18				
Лук репчатый	18				
Рис	18				
Капуста	90				
Соус сметано – томатный № 355	50	0,8	1,8	3,9	34,5
Сметана	11				
Мука	5				
Томатная паста	5				
Какао на молоке № 426	200	5,53	6,06	24,63	174
Какао – порошок	2,0				
Сахар – песок	15,0				
Молоко	180,0				
Вода	30,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукт яблоко № 338	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:		32,52	29,21	90,59	760,0

3 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из белокочанной капусты № 20	60	0,9	4,08	4,02	57,12
Капуста белокочанная	60				
Морковь	10				
Масло растительное	5				
Рыба, тушёная в томате с овощами № 239	50/50	10,29	5,39	4,9	109,0
Филе рыбы (промышленное)	63,5				
Лук репчатый	9,5				
Вода или бульон	18,5				
Морковь	22,5				
Томатная паста	3,0				
Масло растительное	5,0				
Сахар – песок	2,0				
Лавровый лист	0,005				
Картофельное пюре с маслом сливочным (№ 443)	180	3,89	6,72	26,46	187,2
Картофель	205,2				
Молоко	28,4				
Масло сливочное	7				
Соль	7,5				
Снежок (№ 251)	200	5,8	6,4	8,0	118
Напиток кисломолочный «Снежок»	200				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		26,66	23,35	78,0	641,02

10 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свёклы с маслом растительным № 64	60	0,84	5,05	5,07	69,0
Свёкла	70,5				
Масло растительное	5				
Биточки рыбные подомашнему № 222	100	14,23	6,40	11,75	162,0
Филе рыбы	79,0				
Крупа рисовая	5,0				
Лук репчатый	12,0				
Яйцо (шт)	1/10 шт				
Сухари панировочные	10,0				
Молоко 3,2%-ной жирности	10,0				
Масло растительное	5,0				
Картофельное пюре с маслом сливочным № 443	180	3,89	6,72	26,46	187,2
Картофель	205,2				
Масло сливочное	7				
Молоко 3,2%-ной жирности	28,4				
Чай с сахаром и лимоном № 434	200	0,26	0,05	15,22	59,0
Чай	1,0				
Сахар – песок	15,0				
Вода	200,0				
Лимон	8,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		25,0	18,98	93,12	646,9

7 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (№ 344)	180	34,7	26,6	58,08	610,2
Творог	169,2				
Крупа манная	12				
Сахар-песок	12				
Яйцо	4,8				
Масло сливочное	6				
Сухари панировочные	6				
Сметана	6				
Молоко сгущенное	30				
Чай (№ 433)	200	0,2	0,05	15,01	57,0
Чай	1,0				
Сахар - песок	15,0				
Вода	200				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого:		38,7	27,05	97,69	784,7

4 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Гуляш (№ 155)	100	8,59	12,76	3,01	162,0
Говядина 1 категории (мясо жилованное)	86,0				
Масло растительное	5,0				
Томатная паста	9,0				
Мука пшеничная	3,0				
Лук репчатый	12,0				
Каша гречневая рассыпчатая № 445	180	10,5	7,93	51,7	32,4
Крупа гречневая	83,2				
Масло сливочное	7				
Сок фруктовый № 389	200	1,0	0,2	20,0	65,8
Сок фруктовый	200				
Лимонная кислота	0.2				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Яйцо варёное № 424	40	5,1	4,6	0,3	63
Яйцо	1 шт				
Итого:		30,97	26,25	109,63	492,9

6 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий № 12	100	0,8	0,1	2,6	14,0
Огурцы свежие	105				
Рагу из овощей № 317	180	3,29	7,18	19,04	156,6
Масло сливочное	7				
Морковь	36				
Лук репчатый	17,3				
Картофель	77				
Капуста	76,7				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ					
Бульон или вода	54				
Томатная паста	1,6				
Масло сливочное	1,08				
Мука пшеничная	2,7				
Морковь	5,4				
Лук репчатый	1,26				
Сахар – песок	0,65				
Лавровый лист	0,01				
Сок фруктовый № 389	200	1,0	0,00	20,2	84,8
Сок фруктовый	200,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Яйцо вареное (№ 424)	40	5,1	4,6	0,3	63
Яйцо	1 шт				
Кисломолочный продукт: йогурт № 251	100	2,9	3,2	4,0	59,0
Итого:		18,87	15,84	80,76	547,1

8 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий № 12	60	0,48	0,06	1,56	8,4
Огурцы свежие	63,12				
Кура отварная № 207	50/50	15,68	6,76	3,67	138,8
Куры 2-ой категории	104,0				
Масса отварной курицы	50,0				
Лук репчатый	2,0				
Соус красный основной					
Бульон или вода	30,0				
Масло сливочное	0,6				
Мука пшеничная	1,5				
Томатная паста	0,9				
Морковь	3,0				
Лук репчатый	0,72				
Сахар - песок	0,45				
Рис отварной № 315	180	4,56	5,62	27,95	180,48
Крупа рисовая	42,4				
Масло сливочное	6				
Вода	389				
Кофейный напиток № 426	200	5,53	6,06	24,63	174
Кофейный напиток	2,0				
Сахар – песок	15,0				
Молоко	180,0				
Вода	30,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Кисломолочный продукт: йогурт № 251	100	2,9	3,2	4,0	59,0
Кисломолочный продукт	100				
Итого:		32,15	19,5	72,57	596,88

5 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Ёжики мясные (№ 157)	70/30	9,11	12,24	9,36	185,5
Говядина (котлетное мясо)	60,7				
Вода	7,0				
Крупа рисовая	5,0				
Лук репчатый	24,5				
Масло сливочное	9,0				
Мука пшеничная	4,7				
Соль	0,6				
Капуста тушёная (свежая) № 439	180	4,26	5,44	18,11	138,6
Капуста б/к свежая	258,0				
Морковь	4,5				
Лук репчатый	8,6				
Томатная паста	3,2				
Лимонная кислота	0,16				
Мука пшеничная	2,4				
Сахар - песок	4,8				
Масло сливочное	7				
Соль	1,5				
Кофейный напиток № 426	200	5,53	6,06	24,63	174
Кофейный напиток	2				
Сахар	15				
Молоко	180				
Вода	30				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого:		24,68	24,5	86,72	667,8