

«Согласовано»

Заведующий структурным подразделением
Директор школы



/Рожнова С.В./

«2» сентября 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №1 г.Макарьева



/Требнев А.В./

«2» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню МКОУ СОШ №1 г.Макарьева

2024 год

Десятидневное меню для 1-4 класса МКОУ СОШ № 1

Неделя 1 День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
324	Каша молочная с маслом сливочным	100/5	4.85	9.15	21.0	186.38
397	Какао с молоком	180	3.6	3.7	14.9	101.9
353	Сырники	55	9.9	0.6	11	89.10
147	Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.56	64.34
	Йогурт	115	2.42	9.2	18.4	161
	Итого	490	22.62	23.30	77.86	602.72
ОБЕДЫ						
5	Суп «Кудрявый»	200	5.8	5.3	14.8	135
314	Ленивые голубцы тушёные в соусе	120/30	11.14	8.3	30.22	176
943	Чай сладкий	180	0.13		9.18	18.38
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
6	Салат овощной с маслом растительным	60	3.3	4.8	54	
	Итого	630	20.21	17.54	76.24	464.06
	Итого за день	1120	42.83	40.84	154.10	1066.78

Неделя 1 День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
226	Котлета рыбная	100	13.6	9.86	16.92	212
443	Картофельное пюре	150	3.24	5.6	22.05	156
389	Компот из урюка	180	1.11		20.20	81.70
148	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.09	47.25
338	Фрукты	100	3.0		47.2	200
	Итого	555	22.35	15.71	117.46	696.95
ОБЕДЫ						
159	Свёкольник на мясном бульоне	200	5.74	5.8	20.35	145
148	Плов с мясом	150	18.99	7.18	30.8	207
128	Компот из фруктов	180	0.47	0.13	11.90	65
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
12	Овощи порционно (сезонно)	30	0.24	0.03	0.78	4.2
	Итого	600	27.86	13.78	81.07	501.88
	Итого за День	1155	50.21	29.49	198.53	1198.83

Неделя 1 день 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
333	Макароны отварные с тёртым сыром	120/30	3.29	10.3	35.08	218
388	Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	22.32	85
6	Салат овощной	100	1.2	5.5	8.0	90
147	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.88
	Итого	470	6.32	16.47	73.77	435.88
ОБЕДЫ						
87	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.80
489	Рагу из мяса птицы	150	12.7	11.7	47.2	216.10
502	Напиток из каркаде	180			9.0	36.0
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20				
61	Салат из помидор с луком	60	0.65	5.08	2.76	60.0
	Итого	630	22.66	24.14	87.67	526.58
	Итого за день					

Неделя 1 день 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
439	Капуста тушёная	180	4.27	5.44	18.1	139
207	Кура отварная	100	30.56	11.8	1.13	234
389	Компот из кураги	180	1.11		20.20	81.70
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
338	Фрукты	100	3.0		47.2	200
	Итого	600	41.36	17.88	103.87	735.38
ОБЕДЫ						
195	Суп картофельный с курой	200/20	8.0	5.84	200.0	129.0
387	Печень по - строгоновски	50/50	21.2	26.32	4.27	336.5
166	Греча отварная с овощами	150	8.3	8.8	38.0	175
381	Кисель	180	0.13	0.12	27.41	108.9
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	695	40.05	41.72	106.92	830.09
	Итого за День	12.95	81.41	59.6	210.79	1565.46

Неделя 1 день 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
443	Картофельное пюре	150	3.24	5.6	22.05	156
632	Гуляш мясной	50/50	7.54	6.24	18.26	156.9
395	Кофейный напиток	180	2.79	2.79	15.39	93.15
148	Хлеб ржаной	20	1.21	0.32	8.62	40.34
90	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5	5.76	5.25	14.94	133
	Итого	500	20.54	20.20	79.26	582.39
ОБЕДЫ						
118	Суп гороховый на мясном бульоне	200	12	5.64	23.14	169
226	Рыбная котлета	100	13.6	9.86	16.93	212
447	Рожки отварные	150	5.48	4.98	34.88	211.50
434	Ча с лимоном	180/7	0.23	0.04	13.5	52.56
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	677	33.73	21.16	105.69	725.54
	Итого за день	1177	54.27	41.36	184.95	1307.93

Неделя 2 День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
324	Каша молочная с маслом сливочным	100/5	4.85	9.15	21.0	186.38
398	Цикорий на молоке	180	3.9	4.1	16.5	113.2
112а	Омлет с сыром, маслом сливочным	50/5	7.59	12.65	16.67	154.55
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
338	Фрукты	100	3.0		47.0	200
	Итого	480	21.76	26.54	118.41	734.81
ОБЕДЫ						
150	Щи с картофелем	200	1.58	4.26	7.46	75.20
329	Картофель тушёный с мясом и овощами	125/25	15.58	5.43	15.39	175.71
128	Компот из фруктов	180	0.47	0.13	11.90	65
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
12	Овощи порционно (сезон)	30	0.24	0.03	0.78	4.2
	Итого	600	20.29	10.49	52.77	400.79
	Итого за День	1080	42.05	37.03	171.18	1135.6

Неделя 2 День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
97	Капуста тушёная с мясом	180	6.6	5.4	4.49	156.84
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	24.8	94.4
90	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10	6.4	5.8	15.8	146.3
148	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.09	47.25
	Итого	460	15.17	11.72	56.18	444.79
ОБЕДЫ						
195	Суп картофельный с курой	200/20	8.0	5.84	20.0	129.0
292	Макаронник с мясом, маслом сливочным	150/10	17.61	19.28	31.78	371.20
12	Овощи порционно (сезон)	30	0.24	0.64	17.24	80.68
943	Чай сладкий	180	0.13		9.18	18.38
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	610	28.40	26.04	95.44	679.94
	Итого за день	1070	43.57	37.76	157.62	1124.73

Неделя 2 день 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
6	Салат овощной с маслом растительным	100	1.2	5.5	8.0	90
234	Рыбная запеканка с маслом сливочным	150/10	26.91	14.02	87.24	263.27
399	Компот из замороженных ягод	180			17.96	68.4
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20-20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	480	30.53	20.16	130.44	502.35
ОБЕДЫ						
108	Суп лапша на курином бульоне	200/20	8.0	5.84	12.66	136
166	Греча с овощами	150	8.3	8.8	38.0	175
207	Кура отварная	100	30.56	11.8	1.13	234
389	Компот из урюка	180	1.11		20.20	81.70
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	690	50.39	27.08	89.23	707.38
	Итого за День	1170	80.92	47.24	219.67	1209.73

Неделя 2 день 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
329	Картофель тушёный с мясом и овощами	125/25	15.58	5.43	15.39	175.71
502	Напиток из каркаде	180			9.0	36.0
353	Сырники	55	9.9	0.6	11.0	89.10
147-178	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	425	27.9	6.67	52.63	381.49
ОБЕДЫ						
154	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	5.74	5.8	20.35	145
237	Рыбные тефтели в соусе	50/50	8.49	2.38	10.10	105
450	Рис отварной	150	3.65	12.83	34.35	271.50
381	Кисель из фруктов	180	0.13	0.12	27.41	108.9
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	676	20.43	21.77	109.45	711.08
	Итого за день	1101	48.33	28.44	162.08	1092.57

Неделя 2 День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
288/355	Фрикадельки в соусе	50/50	6.99	7.84	9.15	134.7
452	Сложный гарнир с овощами	150	4.38	15.40	41.22	328.4
397	Какао на молоке	180	3.9	4.1	16.5	113.2
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
338	Фрукты	100	3.0		47.2	200
	Итого	570	20.69	27.98	131.31	956.98
ОБЕДЫ						
116	Суп овощной с помидорами	200	1.86	4.35	10.15	88.8
196	Гуляш из куриного филе	50/50	41.25	17.99	19.57	249
443	Картофельное пюре	150	3.24	5.6	22.05	156
128	Компот из фруктов	180	0.47	0.13	11.90	65
147-148	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2.42	0.64	17.24	80.68
	Итого	670	49.24	28.71	80.91	639.48
	Итого за день	1240	69.93	56.69	212.22	1496.46

1	неделя 1 день 3							
2	ЗАВТРАК							
3	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценность	№ рецептуры
4	макарны отварные с тертым сыром	180	4,11	12,87	43,85		272,5	333
5	напиток из шиповника	180	0,6	0,24	22,32		85	388
6	салат овощный	100	1,2	5,5	8		90	6
7	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37		42,88	147
8	ИТОГО:	480	7,14	19,04	82,54		490,38	
9								
10	ОБЕД							
11	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценность	№ рецептуры
12	суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34		167,25	87
13	рагу из мяса птицы	180	15,24	14,04	56,64		259,32	87
14	напиток из каркаде	180	0	0	9		36	502
15	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37		42,88	147
16	хлеб ржаной	20	1,21	0,32	8,62		40,34	148
17	салат из помидор с луком	100	1,08	8,47	4,6		100	61
18	ИТОГО:	750	27,37	31,66	101,57		645,79	
19	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	34,51	50,7	184,11		1136,17	

1	неделя 1 день 4							
2	ЗАВТРАК							
3	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн ценнод	№ рецептуры	
4	капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,11	154,44	439	
5	кура отварная	100	30,56	11,8	1,13	234	207	
6	компот из кураги	180	1,11	0	20,2	81,7	389	
7	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88	147	
8	хлеб ржаной	20	1,21	0,32	8,62	40,34	148	
9	ИТОГО:	520	38,85	18,59	58,43	553,36		
10	ОБЕД							
11	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн ценнод	№ рецептуры	
12	суп катрофельный с курой	270	10	7,3	25	161,25	195	
13	печень по-строгановски	100	21,2	26,32	4,27	336,5	387	
14	греча отварная с овощами	180	9,96	10,56	45,6	210	166	
15	кисель	180	0,13	0,12	27,41	108,9	381	
16	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88	147	
17	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	148	
18	ИТОГО:	770	43,84	44,97	117,49	892,53		
19	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	82,69	63,56	175,92	1445,89		
20								

1	неделя 1 день 5							
2	ЗАВТРАК							
3	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценнос	№ рецептуры
4	пюре картофельное	180	3,89	6,72	26,46	187,2	443	
5	гуляш мясной	100	7,54	6,24	18,26	156,9	632	
6	кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395	
7	хлеб ржаной	20	1,21	0,32	8,62	40,34	148	
8	ИТОГО:	480	15,43	16,07	68,73	477,59		
9	ОБЕД							
10	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценнос	№ рецептуры
11	суп гороховый на мясном бульоне	250	15	7,05	28,93	211,25		
12	рыбная котлета	100	13,6	9,86	16,93	212	226	
13	рожки отварные	180	6,58	5,98	41,86	253,8	447	
14	чай лимоном	187	0,23	0,04	13,5	52,36	434	
15	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88	147	
16	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	148	
17	ИТОГО:	757	37,96	23,6	116,43	805,29		
18	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1237	53,39	39,67	185,16	1282,88		

1	неделя 2 день 1								
2	ЗАВТРАК								
3	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн ценнод	№ рецептуры		
4	каша молочная с маслом сливочным	185	8,73	16,45	37,8	335,48	324		
5	цикорий на молоке	180	3,9	4,1	16,5	113,2	398		
6	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88	147		
7	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	148		
8	ИТОГО:	405	15,18	21,22	69,51	524,56			
9	ОБЕД								
10	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн ценнод	№ рецептуры		
11	щи из капусты с картофелем	250	1,98	5,33	9,33	94	150		
12	картофель тушеный с мясом и овощами	180	18,7	6,52	18,47	210,85	329		
13	компот из фруктов	180	0,47	0,13	11,9	65	128		
14	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88	147		
15	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	148		
16	овощи порционные (сезон)	30	0,24	0,03	0,78	4,2	12		
17	ИТОГО:	680	23,94	12,68	55,69	449,93			
18	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1085	39,12	33,9	125,2	974,49			

1	неделя 2 День 3								
2	ЗАВТРАК								
3	наименование блюда	масса	б	ж	у		эн ценнод	№ рецептуры	
4	салат овощной с м/р	100	1,2	5,5		8	90	6	
5	рыбная запеканка с м/с	185	32,29	16,82	104,69	315,92		234	
6	компот из замороженных ягод	180	0	0	17,96	68,4		399	
7	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88		147	
8	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		148	
9	ИТОГО:	505	36,04	22,99	145,86	550,2			
10	ОБЕД								
11	наименование блюда	масса	б	ж	у		эн ценнод	№ рецептуры	
12	суп лапша на курином бульоне	270	10	7,3	15,83	170		108	
13	греча отварная с овощами	180	9,96	10,56	45,6	210		166	
14	кура отварная	100	30,56	11,8	1,13	234		207	
15	компот из урюка	180	1,11	0	20,2	81,7		389	
16	хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,88		147	
17	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		148	
18	ИТОГО:	770	54,18	30,33	97,97	771,58			
19	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	90,22	53,32	243,83	1321,78			

1	неделя 2 день 5								
2	ЗАВТРАК								
3	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценность	№ рецептуры	
4	фрикадельки в соусе	100		6,99	7,84		9,15	134,7	
5	сложный гарнир с овощами	180		5,26	18,48		49,46	394,08	452
6	какао на молоке	180		3,9	4,1		16,5	113,2	397
7	хлеб пшеничный	20		1,23	0,43		8,37	42,88	147
8	хлеб ржаной	20		1,32	0,24		6,84	33	148
9	ИТОГО:	500		18,7	31,09		90,32	717,86	
10	ОБЕД								
11	наименование блюда	масса	б	ж	у	эн	ценность	№ рецептуры	
12	суп овощной с помидорами	250		2,33	5,44		12,69	111	116
13	гуляш из куриного филе 50/50	100		41,25	17,99		19,57	249	196
14	картофельное пюре	180		3,89	6,72		26,46	187,2	443
15	компот из фруктов	180		0,47	0,13		11,9	65	128
16	хлеб пшеничный	20		1,23	0,43		8,37	42,88	147
17	хлеб ржаной	20		1,32	0,24		6,84	33	148
18	ИТОГО:	750		50,49	30,95		85,83	688,08	
19	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250		69,19	62,04		176,15	1405,94	