

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Нижнегумбетовская СОШ
имени С.А. Попова»
А.В. Грицаев

2024 год

**Примерное 10 –ти дневное МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ
имени С.А. Попова»
на весенний период
2023-2024 учебного года
(12 лет и старше)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная из риса и 3 пшена	210	5,8	7,6	28,9	296
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	600	17,3	12,4	89,2	626,3
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	870	28,4	28,71	113,19	945,19
	Итого	1470	45,7	41,11	202,39	1571,49

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,7	13	31,2	277,98
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	640	17,1	15,4	87,6	561,38
Обед						
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	43,48	20,51	114,05	819,84
	Итого	1560	60,58	35,91	201,65	1381,22

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
пром	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за завтрак	610	14,36	10,97	73,81	543,6
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодoв	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920				931,75
	Итого	1530	14,36	10,97	73,81	1475,35

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч. блюда	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за завтрак	610	13,96	9,67	75,21	538,5
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	1030	37,4	30,07	111,06	911,9
	Итого	1960	51,36	39,74	186,27	1450,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
390	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	7,6	37,1	198,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за завтрак	590	22,72	19,27	67,91	575,8
Обед						
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	39,55	25,42	100,36	873
	Итого	1520	62,27	44,69	168,27	1448,8

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за завтрак	610	18,92	15,07	80,81	627
	Обед					
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	880	49,55	26,01	108,67	866,59
	Итого	1490	68,47	41,08	189,48	1493,59

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
469	Заеканка из творога со	200	30,93	22,89	36	310,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
847	Флоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за завтрак	590	37,2	24,84	74,15	564,06
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	34,91	31,31	126,25	983,49
	Итого	1510	72,11	56,15	200,4	1547,55

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	9,23	11,9	51,8	352,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за завтрак	540	16,5	14,55	82,35	582,9
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	45,17	25,76	107,84	912,15
	Итого	1460	61,67	40,31	190,19	1495,05

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)
			Б	Ж	У	
	Завтра					
311	Каша кукурузная вязкая	200	4,66	0,68	0,66	189,2
847	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
602	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за завтрак	630	12,42	3,85	62,47	568
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ, с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макаронные отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	34,265	41,55	109,51	983,45
	Итого :	1550	46,685	45,4	171,98	1551,45

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
847	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9
Итого за завтрак		600	18,86	14,37	79,71
Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9
Итого за обед:		930	37,38	24,86	90,08
Итого:		1530	56,24	39,23	169,79
Итого за 10 дней			58,71	53,7	196,05
Итого за 10 дней соотношение			15,00%	31,04%	50,37%

Источник: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Энергетическая ценность(ккал)
249,6
100,4
47
90,5
107,2
594,7
111,9
161,7
239
110
90,5
128,6
841,7
1436,4
1463,48

лях. / Под ред.