

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Алгатуйская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено  
директором школы  
Гапеевцевой Е.И.

**10-дневное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В  
МОУ «Алгатуйская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ (двухразовое)**

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
214	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97	343
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
<b>обед</b>						
1	Салат из капусты белокочанной	100	6,2	9,53	7,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>51,53</b>	<b>48,03</b>	<b>232,63</b>	<b>1617</b>

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
<b>обед</b>						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
328	Жаркое по-домашнему	250	6,6	22,26	6,4	255
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
<b>всего за день</b>			<b>45,60</b>	<b>59,40</b>	<b>218,50</b>	<b>1585,00</b>

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
<b>обед</b>						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	12,4	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
<b>всего за день</b>			<b>45,95</b>	<b>52,64</b>	<b>208,77</b>	<b>1576,00</b>

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	17,2	67,4	380
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
<b>обед</b>						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	100	4,29	11	30	215
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>65,01</b>	<b>59,74</b>	<b>269,18</b>	<b>1820,00</b>

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
268	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	386
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
<b>обед</b>						
2	Салат витаминный	100	5	9,53	7,31	150
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	18	16,8	14,4	180
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>63,28</b>	<b>73,87</b>	<b>196,11</b>	<b>1752,00</b>

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
<b>обед</b>						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	3,59	5,2	24,4	100
333	Голубцы ленивые	250	3,69	7,2	47	320
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>42,56</b>	<b>43,73</b>	<b>262,06</b>	<b>1605,00</b>

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
279	Запеканка из творога	200	27,04	23,01	55,8	472
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
<b>обед</b>						
45	Салат сельдь с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	200
113	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>82,13</b>	<b>61,71</b>	<b>255,60</b>	<b>1725,00</b>

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
465	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
<b>обед</b>						
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	6,9	25	208
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>45,75</b>	<b>44,73</b>	<b>196,85</b>	<b>1611,00</b>

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
<b>обед</b>						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	4,29	9,45	10,5	121
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
<b>всего за день</b>			<b>46,06</b>	<b>55,72</b>	<b>213,48</b>	<b>1579</b>

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
<b>обед</b>						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9,6	7,5	18	140
53	Икра свекольная	100	5,2	16,3	19	160
376	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
<b>всего за день</b>			<b>52,13</b>	<b>52,43</b>	<b>244,81</b>	<b>1 450,00</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>540,00</b>	<b>552,00</b>	<b>2 297,99</b>	<b>16 320,00</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1632</b>

90	92	383	2720
<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>
540	552	2298	16320
0,00	0,00	-0,01	0,00

з25	завтрак	6800	25	Б10-15
о35	обед	9520	35	Ж30-32 У55-60

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Первалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено  
использованием в приготовлении йодированной соли  
Итого по Витамину С среднее значение за 10  
дней 42,08

Бутерброд 2 шт на порцию