

Примерное десятидневное меню для учащихся 5 – 11 классов , обучающихся в образовательных учреждениях
(обед)

Источник рецептуры:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗЦГ и Э в Свердловской области 2018 г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». 2022 г

Согласовано:

В. В. Быков
Директор



04 сентября 2023 г





МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед



Пример пшени	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	120	1,68	7,3	10,7	116,0	48/1
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250	10,0	10,2	6,5	161,0	6/2
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,2	49,0	262,0	43/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	120	17,8	14,9	6,8	233,0	18/8
	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,7	0,0	21,1	88,0	11/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Итого за обед	965	40,44	37,31	129,22	1032,5	
Утверждаю Директор  Быков В.В.		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Запеканка из творога со сгущенным молоком Напиток Золотой шар на фруктозе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок фруктовый Итого за обед	120	3,84	14,3	19,92	230,4	5/1	
		250	10,6	9,2	22,1	219,0	18/2	
		180/20	28,4	17,0	32,7	399,2	8/5	
		200	0,0	0,0	7,5	30	82	
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
		200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.	
		1025	48,3	41,21	128,34	1096,1		
		Утверждаю: Директор  Быков В.В.		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 				
		«04» сентября 2023 г.						



Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	120	3,1	8,7	7,8	126,0	40/1
		250	10,0	12,55	10,93	201,1	2/2
		200	3,41	5,44	26,2	174,4	44/3
		120	11,0	3,8	10,3	121,0	19/7
		200	5,8	6,4	8,0	116,0	Пром.
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.
		1135	39,86	38,28	115,05	994,3	
			Итого за обед				
Утверждено Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							





Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120	0,9	7,2	2,8	81,0	19/1
	Суп овощной с мясным фрикадельками со сметаной	250/20	6,4	15,1	17,1	235,0	21/2
	Макаронные изделия отварные	200	7,41	5,33	44,9	265,1	46/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	14,9	11,0	249,6	5/9
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135,0	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Итого за обед	965	41,57	46,54	133,72	1138,2	
	Утверждаю Директор	Быков В.В.	Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А.				
	«04» сентября 2023 г.						





Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прим пшш	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	120	3,7	8,7	12,5	144,0	42/1
	Суп-пюре из картофеля с грибами	250/30	4,9	3,9	26,2	165,0	29/2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,53	1,13	36,83	210,73	39/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120	17,0	18,1	8,5	266,4	5/1
	Чай	200	0,1	0,00	9,8	38,0	27/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Итого за обед	965	39,69	32,54	128,95	996,63	
	Утверждаю: Директор  Быков В.В.						
	Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 						
«04» сентября 2023 г							



Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 6	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом Борщ со сметаной на мясном бульоне Плов из мяса кур Крофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за обед	120	1,68	7,32	10,92	121,2	49/1	
		250	2,9	5,9	10,9	112,8	2/2	
		200	18,3	14,9	36,2	359,0	4/9	
		200	3,1	3,2	14,4	96,0	32/10	
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.	
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.	
		845	31,44	32,03	107,54	861,5		
		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности						
		Директор 		Мелехина Е.А. 				
		«04» сентября 2023 г.						







МКОУ СОШ с. Кленовское



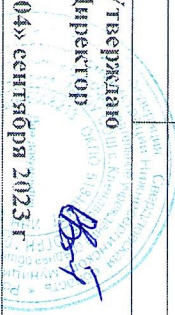
Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	120	2,2	7,5	14,4	137	44/1
	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186,0	19/2
	Картофель отварной	150	2,9	3,3	22,0	135,0	1/3
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	8,4	7,1	140,0	48/8
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,0	0,1	19,8	88,0	6/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
Итого за обед		925	29,96	27,51	116,22	858,5	
Утверждено: Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							



Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137,0	3/13
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	120	1,3	5,9	18,9	136,0	18/1
	Суп-лапша домашний на курином бульоне	250	9,2	9,7	14,3	163,0	22/2
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	31,2	214,0	11/4
	Оладьи из пшена	100	18,0	10,2	6,8	191,0	37/8
	Кисель Золотой Шар	200	0,00	0,0	16,1	64,0	82
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Итого за обед	990	45,46	39,71	136,52	1077,5	
Утверждено: Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г. 							

Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	120	1,56	7,2	4,32	91,2	8/1
		250	9,9	12,2	17,0	223,0	11/2
		200	7,41	5,33	44,9	265,1	46/3
		100	18,8	22,0	5,5	295,8	54-9р
		200	0,0	0,0	9,8	38,0	27/10
		45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
		170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.
		1115	44,22	48,12	133,34	1168,9	
		Итого за обед					
Утверждаю Директор 		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							



Возрастная категория: учащиеся 5 – 11 классов, обед

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	120	1,56	7,2	7,2	103,2	35/1
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/30	8,1	5,9	36,9	245,0	16/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,3	15,1	24,6	295,0	54/8
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135,0	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.
	Итого за обед	1025	32,02	32,21	137,62	995,7	
	Утверждено: Директор  Быков В.В. Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 						
	«04» сентября 2023 г.						

