

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Неболчская средняя школа"



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Школьное питание"



Петруновская О. Н.

2024 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное
меню для организации питания
обучающихся

МАОУ "Неболчская средняя
школа"

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	67,53	551,25

№ рец.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
181	Каша манная молочная	200//5	7,00	3,00	31,30	222,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,19	10,8	105,6
	Итого	500	15,6	16,1	67,0	548,3

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,5	7	31,5	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	20,00	67,23	556,43

№ рец.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
219	Сырники с повидлом	150/30	11,5	15,7	45,2	437,1
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	16,00	16,00	67,00	530,10

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
295	Котлета куриная с подливой	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4,5	3,4	38,5	203,9
	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	16,74	16,00	71,70	553,28

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200//5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,1	16,0	67,5	558,2

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	67,53	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,5	7	31,5	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	20,00	67,23	556,43

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
400	Оладьи с повидлом	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	16,00	17,20	78,90	515,20

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90//30	7,50	12,80	8,40	241,00
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4,5	3,4	38,5	203,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	505	17,00	16,50	71,70	555,88

Примерное десятидневное меню завтрака для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
	Итого	590	19,26	18,50	95,40	560,30

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
18	Каша манная молочная с маслом	250//10	11,80	15,20	38,50	297,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,36	22,00	91,60	550,30

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	18,70	92,40	550,40

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200//35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	20,86	22,00	95,80	650,20

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	18,06	18,00	94,50	544,70

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная с маслом	250//10	12,10	15,40	40,10	291,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	22,20	93,20	544,70

№ рец.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макаронные изделия со слив.маслом	200//10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
	Итого	590	19,26	18,50	95,40	560,30

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	18,70	92,40	550,40

№ рец.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200//35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	20,86	22,00	95,80	650,20

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	18,06	18,00	94,50	544,70

Примерное десятидневное меню обеда для учащихся ограниченными возможностями здоровья

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	понедельник							
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
пр	Огурец конс./ свеж.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	770	910	28,26	28,16	120,5	705,08	826,48
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	вторник							
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	3,8	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	Итого	845	975	28,06	28,26	120,7	743,98	847,78
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	среда							
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого	710	810	27,38	28	117,6	715,48	821,78
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	четверг							
278, 331	Тефтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука, соус)	100	120	13,6	12,5	30,5	256,3	307,6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	4,2	12,47	21,1	137,3	177,7
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого	760	880	27	28,33	115	717,2	829,7
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	пятница							
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
пр	Огурец свеж./ конс.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	915	27,01	28,05	115,3	758,78	820,28

№ тех. карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
	Огурец конц/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	770	910	28,26	28,16	120,5	705,08	826,48
№ тех. карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	12,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого	845	975	29,14	28,35	115,8	705,38	816,58
№ тех. карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
пр	Огурец конц/свеж	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого	740	840	30,76	29,76	115,1	716,08	835,28
№ тех. карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,6	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	815	29,1	31,56	126,2	780,18	883,68
№ тех. карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конц., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6	121
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого	805	915	27,88	32,05	115,8	822,68	926,88