

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Побединская средняя общеобразовательная школа»



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Побединская СОШ»

М.Д.Георги

Приказ № 122 от 26.04 2024г

Примерное десятидневное меню  
для обучающихся 5- 11 классов

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Первый день Понедельник		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Каша молочная с крупой (манная)	230
2.	Масло сливочное порциями	10
3.	Сыр твердый порциями	20
4.	Хлеб пшеничный	60
5.	Чай с сахаром или лимоном	200
<b>Итого:</b>		<b>520</b>

Второй день Вторник		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
2.	Пюре картофельное	180
3.	Котлета из говядины	100
4.	Компот из сухофруктов	200
5.	Хлеб пшеничный	60
<b>Итого:</b>		<b>540</b>

Третий день Среда		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Винегрет овощной	100
2.	Макароны отварные с сыром	220
2.	<i>Оладьи с джемом (ЗАМЕНА)</i>	220
3.	Масло сливочное порциями	10
4.	Хлеб пшеничный	60
5.	Какао с молоком	200
<b>Итого:</b>		<b>810</b>

Четвертый день Четверг		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Жаркое по домашнему (АЗУ)	250
1.	<i>Запеканка картофельная с мясом (ЗАМЕНА)</i>	250
2.	Овощи натуральные свежие	100
3.	Хлеб пшеничный	60
4.	Чай с сахаром или лимоном	200
<b>Итого:</b>		<b>860</b>

Пятый день Пятница		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	150
2	Макароны отварные	180
3	Хлеб пшеничный	60
4	Кофейный напиток на молоке	200
<b>Итого:</b>		<b>590</b>

В среднем за неделю 664

Суммарный объем блюд не менее 550 гр.  
3320

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Первый день Понедельник		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Макароны отварные с сыром	220
2.	Масло сливочное порциями	10
3	Хлеб пшеничный	60
4	Какао с молоком	200
5	Йогурт натуральный	110
<b>Итого:</b>		<b>600</b>

Второй день Вторник		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Гуляш	150
2.	Каша гречневая рассыпчатая	180
3.	Хлеб пшеничный	60
4.	Чай с сахаром или лимоном	200
<b>Итого:</b>		<b>590</b>

Третий день Среда		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Омлет натуральный	130
1.	<i>Запеканка из творога (ЗАМЕНА)</i>	200
2.	Масло сливочное порциями	10
3.	Сыр твердый порционный	20
4	Хлеб пшеничный	60
5.	Чай с сахаром или лимоном	200
6.	Фрукты свежие яблоко	150
<b>Итого:</b>		<b>770</b>

Четвертый день Четверг		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Пюре картофельное	180
2.	Курица отварная с соусом	100
3.	Хлеб пшеничный	60
4.	Чай с сахаром или лимоном	200
5	Овощи натуральные огурец свежие	100
<b>Итого:</b>		<b>640</b>

Пятый день Пятница		РП
№	Наименование блюда	Выход блюда
1.	Плов с курицей отварной	250
2.	Хлеб пшеничный	60
3.	Какао с молоком	200
<b>Итого:</b>		<b>510</b>

В среднем за неделю 582

Фактически в среднем за цикл 643  
3110

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
	Каша молочная с крупой (манная)	230	7,02	12,3	37,23	288	181
	Сыр твердый порциями	20	4,6	5,9		71,7	15
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>17,15</b>	<b>26,00</b>	<b>81,34</b>	<b>625,66</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>520</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>81</b>	<b>626</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
	Пюре картофельное	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128
	Котлета из говядины	100	14,40	20,50	12,00	292,00	268
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>23,71</b>	<b>32,73</b>	<b>95,65</b>	<b>782,88</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>540</b>	<b>23,71</b>	<b>32,73</b>	<b>95,65</b>	<b>782,88</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			чекская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

**Неделя 1**

**День 3**

Завтрак	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,2	67
	Оладьи с повидлом	220	17,15	16,52	96,06	600,88	401
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>150</b>	<b>1051</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>27</b>	<b>38</b>	<b>150</b>	<b>1051</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			чекская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

**Неделя 1**

**День 4**

Завтрак	Жаркое по домашнему	250	23,13	28,83	23,68	421,00	259
	Овощи натуральные (огурец) ИЛИ	100	0,8	0,1	1,9	12	71
	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610,0</b>	<b>29,4</b>	<b>29,5</b>	<b>69,6</b>	<b>633,3</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>610</b>	<b>29,4</b>	<b>29,5</b>	<b>69,6</b>	<b>633,3</b>	

Неделя 1									
ЗАМЕНА									
День 4									
Завтрак	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом	250	29,72	37,30	35,37	580,52	284		
	Овощи натуральные (огурец) ИЛИ	100	0,8	0,1	1,9	12	71		
	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПП		
Чай с сахаром или чай с лимоном		200	0,70	0,00	15,00	60,00	376		
Итого за завтрак:		610	36,0	38,0	81,3	792,8			
Итого за 4 день:		610	36,0	38,0	81,3	792,8			

Неделя 1									
День 5									
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом	150	16,68	21,36	20,02	302,00	294		
	Макароны отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,80	202		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПП		
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379		
Итого за завтрак:		590	31,14	31,59	101,44	777,68			
Итого за 5 день:		590	31	32	101	778			

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	14,80	17,49	37,52	276,00	204
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	Йогурт натуральный	110	3,8	3	11,4	88	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>27,47</b>	<b>31,83</b>	<b>95,61</b>	<b>688,60</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>600</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>96</b>	<b>689</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Гуляш из говядины	100/50	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	39,86	315,00	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>29,95</b>	<b>28,13</b>	<b>86,73</b>	<b>736,28</b>
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>590</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>736</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	210
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	Сыр твердый порциями	20	4,6	5,9		71,7	15
	Фрукты свежие (яблоко, мандарин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>22,81</b>	<b>35,82</b>	<b>61,10</b>	<b>659,19</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>570</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>61</b>	<b>659</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3 ЗАМЕНА</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	220	32,12	24,32	58,53	513,40	223
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	Сыр твердый порциями	20	4,6	5,9		71,7	15
	Фрукты свежие (яблоко, мандарин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>42,85</b>	<b>38,62</b>	<b>117,34</b>	<b>921,56</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>660</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>117</b>	<b>922</b>	

Приём пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128
	Курица отварная с соусом	100	19,41	23,70	3,84	304,00	288
	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром или чай с лимоном	200	0,70	0,00	15,00	60,00	376
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>29,56</b>	<b>35,94</b>	<b>72,18</b>	<b>732,08</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>640</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>732</b>	

Приём пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
	Плов с курицей отварной	250	19,00	17,85	45,11	427,40	291
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>27,82</b>	<b>21,99</b>	<b>91,67</b>	<b>686,28</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>510</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	<b>686</b>	
<b>В среднем за цикл</b>		<b>576,00</b>	<b>27,96</b>	<b>30,76</b>	<b>93,72</b>	<b>744,61</b>	

<b>В среднем за цикл с заменой</b>		<b>585,00</b>	<b>29,30</b>	<b>32,27</b>	<b>97,33</b>	<b>779,45</b>	
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
 "Побединская средняя общеобразовательная школа"  
 Накопительная ведомость к примерному 10 дневному меню для обучающихся 5-11 классе 2024-2025 г

Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней	В среднем за 1 день	Норма продуктов в зависимости от возраста	
													7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											0	0	80	120
Хлеб пшеничный	60,00	88,00	60,00	60,00	88,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	656	65,6	150	200
Мука пшеничная					3,75		2,00		3,75		9,5	0,95	15	20
Крупы, бобовые	35,00						85,20			58,00	178,2	17,82	45	50
Макаронные изделия			70,00			70,00					140	14	15	20
Картофель		158,00	21,00	144,00					158,00		481,00	48,10	187	187
Овощи свежие, зелень		10,00	70,00	121,00					103,20	26,00	343,20	34,32	280	320
Фрукты (плоды) свежие		20,00						100,00			120,00	12,00	185	185
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник											0,00	0,00	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные											0,00	0,00	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.		74,00		110,00				158,00			342,00	34,20	70	78
Цыпленок I категории порционные (куры I кат. п/п)					74,00				115,00	119,50	308,50	30,85	35	53
Рыба											0,00	0,00	58,77	80
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	115,00	46,00	100,00		126,00	100,00		50,00	27,00	100,00	664,00	66,40	300	350
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)						100,00					100,00	10,00	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)											0,00	0,00	50	60
Сыр	20,00		20,00			20,00		20,00			80,00	8,00	10	15
Сметана (массовая доля жира не более 15%)					12,50						25,00	2,50	10	10
Масло сливочное	16,00	5,40	15,00		5,00	15,00	5,00	15,00	5,40		81,80	8,18	30	35
Масло растительное		3,00	10,00		4,00		3,00		4,00	13,00	44	4,4	15	18
Йогурт диетическое								80,00			80	8	1	1
Сахар	21,00	15,00	20,00	15,00	10,00	20,00	15,00	15,00	15,00	20,00	166	16,6	30	35
Кондитерские изделия											0	0	10	15
Чай	1,00			1,00			1,00	1,00	1,00		5	0,5	1	2
Какао			4,00			4,00				4,00	12	1,2	1	1,2
Кофейный напиток					5,00						5,00	0,5	2	2
Дрожжи хлебопекарные											0	0	0,2	0,3
Крахмал													3	4
Соль поваренная пищевая йодированная	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	30	3	3	5
Специи											30	3	3	2