

Утверждаю : _____

И. о. директора МБОУ «Полозовская
средняя школа»

Валеева В.И.

01.09.2025

Примерное 10 -дневное меню

**Для учащихся в возрасте 11-16лет
В МБОУ «Полозовская средняя школа»**

Осень-зима

Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 11-16 лет в МБОУ «Полозовская средняя школа» разработано на основе:

- **«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений» ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО» Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021год.**
- **В МБОУ «Полозовская средняя школа» одно разовое горячее питание в виде обеда. Продолжительность приёма пищи 20 минут.**
- **Режим питания 10.30 -10.50 (1-5 класс)**
- **Режим питания 11.30 -11.50 (6-8класс)**
- **Режим питания 12.30 -12.50 (9-11класс)**

Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 кл.

Первый день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	17
2		Суп картофельный с макар, изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129
3		Рис отварной рассыпчатый	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
4		<u>Тефтели ежики из говядины с рисом</u>	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
5		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	850	22,10	23,73	112,91	757,53	

Второй день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,80	70,00	104
3		Пюре картофельное	200	4,20	8,00	12,20	136,00	377
4		Рыба, запеченная в омлете	80	12,60	4,70	7,70	124,00	300
5		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	890	27,47	28,44	74,35	665,10	

Третий день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.00	6.30	8,30	98.00	42
2		Свекольник	250	2.05	4,75	10.72	93.75	98
3		Макаронные изделия отварные	150	5.60	0.45	29.90	192,20	256
4		Соус томатный	50	0.56	1,64	2,29	26,15	419
5		Котлета из говядины	100	13,00	8,00	15,00	184,00	339
6		Компот из яблок и апельсинов	200	0.50	0.20	15.60	67.00	488
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		итого	910	28,00	21,88	108,96	795,20	

Четвёртый день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,00	70,00	5
2		Рассольник Ленинградский	250	1,87	5,10	13,23	106,25	100
3		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	11,00	51,80	333,20	202
4		Гуляш из говядины	120	18,00	17,00	3,00	237,00	327
5		Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	43,00	501
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	930	37,36	39,74	108,28	923,55	

Пятый день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Огурцы свежие (порц.)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
2		Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37(2000г.)
3		Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328
4		Чай	200	0,20	10,00	9,30	38,00	457
5		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
6		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	760	25,98	28,78	76,81	583,39	

Шестой день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,20	3,60	74,00	18
2		Суп картофельный с макар, изделиями	250	2.90	4.15	12.20	97.75	129
3		Рис отварной	150	3,76	5.43	38.85	219.30	385
4		Котлета из говядины	100	13,00	8,00	15,00	184,00	339
5		Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	419
6		Компот из яблок и лимоном	200	0,30	0.20	14,20	60,00	487
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	910	31,66	33,41	114,57	889,05	

Седьмой день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из моркови и яблок	100	1,00	6,00	8,00	90,00	22
2		Рассольник Ленинградский	250	1,87	5.10	13,23	106.25	100
3		Пюре картофельное	200	4.20	8.00	12,20	136.00	377
5		Рыба, запеченная в омлете	80	12.60	4,70	7.70	124.00	300
6		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0.00	15,00	60,00	484
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	890	23,96	24,34	83,28	650,35	

Восьмой день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Салат из капусты белокочанной	100	1,40	6,00	8,30	93,00	1
2		Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	7,15	75,63	95
3		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	11,00	51,80	333,20	202
4		Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242	367
5		Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	935	36,52	39,96	120,06	969,91	

Девятый день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Винегрет овощной	100	1,30	6,20	6,50	87,00	47
2		Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37(2000г.)
3		Запеканка картофельная с мясом	200	22,80	15,70	17,00	300,00	334
4		Соус томатный	30	0,48	1,64	2,30	25,95	419
5		Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	840	31,51	28,07	76,06	685,84	

Десятый день

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
	10.30	Обед						
1		Огурцы свежие (порц.)	50	0,35	0,05	0.95	5.50	148
2		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	4.15	12.20	97.75	129
3		Макаронные изделия отварные	150	5,60	0.45	29.90	192.20	256
4		Гуляш из говядины	120	18,00	17.00	3.00	237.00	327
5		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	830	31,74	22,29	93,30	750,55	