

Утверждаю
Директор МОУ «Брилинская школа»
_____ О.С.Смирнова_
" 29 " декабря 2023 г.

**Примерное
десятидневное меню**
для организации питания (обедов) обучающихся
муниципального общеобразовательного учреждения
МОУ «Брилинская школа»
(осеннее – зимний период)
(для возрастной группы с 7 до 11 лет)



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-		
Первый день Обед, 10.30-10.50	Кукуруза консервированная	60	1.8	2.4	11.8	110.01	10
	Суп крестьянский	200	1.7	4.5	10	88.00	134
	Фрикадельки в соусе	90/30	8.95	10.90	10.92	206.15	157
	Греча отварная	150/5	8.4	5.25	34.75	223.33	165
	Компот	200	1	0.5	17.86	69.38	293
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.84	9.64	55.00	1
	Всего на обед	740	24.35	24.57	103.67	794.07	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Второй день Обед, 10.30-10.50	Борщ со сметаной	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Котлета куриная	90	11.6	12.6	8.9	196	99
	Рожки отварные	150/5	5.4	4.20	33.33	195.83	202
	Какао с молоком	200	4.01	3.54	17.57	118.89	397
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Бутерброд с сыром	20/10	2.81	4.49	10.98	100.30	3
	Фрукт	100	1.5	0.4	9.8	44.00	368
	Всего на обед	790	28.21	30.32	102.02	799.72	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Третий день Обед, 10.30-10.50	Свекла отварная	60	0.81	0.03	5.76	17.91	22
	Суп вермишелевый	200	6.3	7.9	22.64	155.21	77
	Рыба в тесте	90	10.3	9.96	18.56	224	268
	Картофельное пюре	150/5	3.06	4.8	20.43	138	321
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	692
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.84	9.64	55.00	1
	Всего на обед	740	25.87	26.51	100.63	726.32	
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Четвертый день Обед, 10.30-10.50	Суп с фрикадельками	200	6.91	4.98	12.35	108	83
	Каша рисовая молочная	200/5	7.78	13.98	43.56	295.56	302
	Чай сладкий	200	0.1	0.03	9.9	35	685
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Ватрушка с творогом/повидлом	80	9.87	5.86	31.25	237.49	458
	Всего на обед	700	25.74	25.03	105.76	718.25	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Пятый день Обед, 10.30-10.50	Суп рыбный	200	5.9	1.30	13.18	132.48	87
	Куриная отбивная	90	11.5	15.53	11.43	235.8	297
	Рожки отварные	150/5	5.4	4.20	33.33	195.83	202
	Кисель	200	0.1	0.10	27.6	109	291
	Хлеб ржаной	30	1.62	0.27	13.05	63.30	1
	Бутерброд с маслом	20/10	1.8	5.65	10.9	102.00	2
	Всего на обед	700	26.32	27.05	109.49	838.41	
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Шестой день Обед, 10.30-10.50	Горошек консервированный	60	1.86	0.2	3.9	66	10
	Борщ со сметаной	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Гуляш из курицы	90/30	9.38	12.9	10.56	178.99	277
	Греча отварная	150/5	8.4	5.25	34.75	223.33	165
	Компот	200	1	0.05	27.5	110	278
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.84	9.64	55.00	1
	Всего на обед	740	24.95	24.33	107.79	778.02	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Седьмой день Обед, 10.30-10.50	Суп молочный	200/5	11.93	8.80	6.9	119	160
	Фрикадельки в соусе с рисом	90/20	6.95	8.96	7.96	198	96
	Картофельное пюре	150/5	3.06	4.8	20.43	138	321
	Кисель	200	0.1	0.10	27.6	109	291
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.84	9.64	55.00	1
	Фрукт	100	1.5	0.60	21	95	368
	Всего на обед	780	26.04	24.28	102.23	756.2	
	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Восьмой день Обед, 10.30-10.50	Кукуруза консервированная	60	1.8	2.4	11.8	110.01	11
	Суп гороховый	200	4.3	4.99	13.05	108	81
	Котлета мясная	90	13.8	11.1	11.1	200	451
	Рожки отварные	150/5	5.4	4.20	33.33	195.83	202
	Какао с молоком	200	4.01	3.54	17.57	118.89	397
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.84	9.64	55.00	1
	Всего на обед	740	31.81	27.25	105.19	829.93	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Девятый день Обед, 10.30-10.50	Щи со свежей капустой	200	1.39	3.91	6.78	46.67	67
	Бефстроганов	90/30	6.1	10.5	12.5	189.95	423
	Рис отварной	150/5	3.64	5.37	36.67	210.00	315
	Чай сладкий	200	0.1	0.03	9.9	35	685
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Ватрушка с творогом/повидлом	75	10.97	5.86	31.25	237.49	458
	Всего на обед	735	23.28	25.85	105.8	761.31	
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерго-Ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Десятый день Обед, 10.30-10.50	Свекла отварная	60	0.81	0.03	6.17	17.91	22
	Суп вермишелевый	200	6.3	7.9	22.64	155.21	140
	Котлета рыбная	90	10.3	6	21.3	209.2	255
	Картофельное пюре	150/5	3.06	4.8	20.43	138	321
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	692
	Хлеб ржаной	20	1.08	0.18	8.7	42.20	1
	Бутерброд с сыром	20/10	2.81	4.49	10.98	100.3	3
	Всего на обед	750	27.26	26.2	105.12	756.82	

Примечание:

1. При приготовлении блюд со сметаной сметана подвергается термической обработке.
2. С целью обогащения рационов питания йодом для приготовления блюд используется йодированная соль, рыба морская (сайда, минтай, хек, пикша)
3. Рубленые изделия из кур проходят двойную термическую обработку, обжариваются и просушиваются в жарочном шкафу.

Расчеты составлены на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

