



Утверждаю
 Директор МОУ «Брилинская школа»
 _____ О.С.Смирнова_
 " __29__ " августа __2025__ г.

Десятидневный

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

162816, Вологодская область, Устюженский район, д. Брилино, пер.Школьный, д.7

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-	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57

Обед, 10.30-10.50	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	углеводы		
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	углеводы		
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	
Пятый день Обед, 10.30-	Суп рыбный	200	5,9	1,30	13,18	132,48	87

Обед, 10.30-10.50	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-Ценнос ть (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 кури	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	
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-Ценнос ть (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углево-ды		
Восьмой день Обед, 10.30-	Кукуруза консервированная	60	1,8	2,4	11,8	110,01	11

Обед, 10.30-10.50	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		
	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	углеводы			
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).