

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ Никольской ОШ

Е.В. Ковцова

Ковцова Елена Витальевна

«27» января 2025 год



Десятидневное меню 12-16 лет
МОУ Никольская ОШ

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,63	7,02	33,39	231,67
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,47	2,76	16,20	104,80
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
к/к	к/к	МАНДАРИН	80	0,64	0,16	6,00	30,40
Итого за прием пищи:			530	16,49	11,39	81,29	497,87
ОБЕД							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/5	4,51	5,90	6,51	99,97
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,42	4,63	46,55	245,59
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,86	19,36	10,43	287,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,29	0,00	8,36	34,57
Итого за прием пищи:			705	30,39	30,33	93,05	769,33
Всего за день:				46,88	41,72	174,34	1 267,20

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,98	4,17	20,49	131,74
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,92	18,10	11,31	275,72
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,92	0,97	13,77	71,78
Итого за прием пищи:			520	25,57	24,69	71,27	610,24
Обед							
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,61	1,91	11,74	82,97
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,52	3,17	41,72	221,66
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8,81	3,57	6,37	93,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,35	0,01	10,50	44,62
Итого за прием пищи:			750	23,60	9,10	91,53	544,24
Всего за день:				49,17	33,79	162,80	1 154,48

3 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	19,92	14,58	54,66	434,48
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2011	377	ЧАЙ	180/10	0,32	0,00	12,33	51,24
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60
Итого за прием пищи:			510	24,31	16,35	100,53	654,32
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,16	6,86	12,62	131,66
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,86	7,16	11,01	116,74
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,24	13,47	6,97	201,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	17,87	74,10
Итого за прием пищи:			775	22,71	28,07	69,67	626,30
Всего за день:				47,02	44,42	170,20	1 280,62

4 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10	5,79	5,44	23,96	168,61
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,49	1,46	14,71	82,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого за прием пищи:			500	15,78	13,25	101,57	590,37
Обед							
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250/10	1,85	4,69	12,10	98,58
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	11,34	11,33	9,47	185,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	8,15	33,37
Итого за прием пищи:			780	26,84	23,91	96,83	709,99
Всего за день:				42,62	37,16	198,40	1 300,36

5 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,49	17,22	3,15	213,84
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,71	3,02	3,59	48,28
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,33	0,00	20,11	82,60
2008		ЙОГУРТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00
Итого за прием пищи:			587	22,28	24,89	61,05	562,72
Обед							
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,06	7,61	11,31	136,71
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	8,55	3,41	54,73	284,05
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,68	11,40	3,08	153,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92
Итого за прием пищи:			790	26,60	22,86	105,81	738,33
Всего за день:				48,88	47,75	166,86	1301,05

6 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	7,24	8,67	39,64	266,41
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,05	4,37	25,04	166,60
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			565	20,82	19,08	100,68	663,97
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,89	8,31	11,80	142,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,43	5,43	46,56	252,84
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	50/50	6,76	9,73	1,76	121,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:			780	20,39	24,11	101,12	704,55
Всего за день:				41,21	43,19	201,80	1 368,52

7 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	10,47	11,14	34,23	280,46
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,29	0,00	10,29	42,31
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			550	15,01	21,29	80,12	575,77
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,53	8,61	18,75	190,87
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10,71	9,51	19,58	209,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00
Итого за прием пищи:			700	23,75	18,76	87,43	617,30
Всего за день:				38,76	40,05	167,55	1 193,07

8 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	22,00	16,57	39,48	401,49
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,35	0,01	10,50	44,62
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого за прием пищи:			507	29,10	21,95	105,44	743,91
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	39,13
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	4,19	7,04	12,66	134,15
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,23	10,29	16,58	192,10
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00
Итого за прием пищи:			750	16,37	21,51	79,72	582,36
Всего за день:				45,47	43,46	185,16	1 326,27

9 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	8,84	19,95	2,73	226,08
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,37	3,00	2,87	43,81
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Итого за прием пищи:			505	18,84	29,99	53,70	560,85
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,52	6,34	16,46	141,62
2011	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10,08	1,19	64,62	309,83
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	5,29	8,65	4,10	115,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			780	24,20	16,82	126,58	755,06
Всего за день:				43,04	46,81	180,28	1 315,91

10 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	7,73	7,74	13,45	154,49
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,96	3,29	16,67	113,24
2008		БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого за прием пищи:			520	19,16	18,96	80,18	567,93
Обед							
2011	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,73	4,85	19,25	139,97
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,97	8,90	7,47	141,77
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,68	2,92	3,81	44,65
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89
Итого за прием пищи:			790	26,84	24,56	120,87	812,17
Всего за день:				46,00	43,52	201,05	1 380,10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	449,05	421,87	1808,44	12887,58
Среднее значение за период	44,9	42,2	180,8	1288,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,5	3,3	14	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школьники 7-11 лет	529	760