

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ Альмяковская ООШ
от 05.09.2024 № 75-о

Меню-требование на 10 дней 11-15 лет

№ реце пта*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
	обед					
94	рассольник со сметаной	250	2.1	5	19.1	129.8
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
246	гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
349	компот из сухофруктов	200	0.44	0	35.1	142.22
	итого		26.28	26.68	131.51	871.22
	всего за день		43.58	50.08	204.21	1442.62
2 день						
	обед					
	свежие огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
82	борщ со сметаной	250/10	2.37	7.75	15.25	132.25
321	картофельное пюре	150	3.097	5.1	20.3	145.5
227	рыбы минтай припущенный с маслом	50/5	8.4	4.5	0.04	74
	кисель «Валетек»	200	0	0	23.5	95
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		16.507	17.78	72.53	514.85
	всего за день		39.377	64.55	140.9	1187.29
3 день						
	обед					
88	щи с мясом и сметаной	250/15	2.88	7.88	12.88	161.25

291	плов из курицы	150	14.9	19	24.1	327
	помидоры (нарезка)	40	0.35	0.08	1.08	7.2
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	сок	200	0.8	0.8	16.9	42
	итого		21.33	28.16	67.56	601.05
	всего за день		40.43	56.656	151.26	1269.25
4 день						
обед						
	огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
117/105	суп рисовый с мясными фрикадельками	250/30	8.6	14.625	63.625	333
171	перловка с маслом	150/10	4.6	8.8	36.7	244
246	гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
377	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		28.28	34.135	132.075	861.1
	всего за день		46.98	63.835	254.775	1675.5
5 день						
обед						
103	суп с макаронами	250	2.65	2.75	24.23	132.5
171	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	40.98	258
278	тефтели с соусом	75/50	10.5	15.25	15.62	241.75
377	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		17.15	26.81	96.83	697.25
	всего за день		35.32	49.96	212.11	1431.55
6 день						
обед						
102	суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	163.7
309	макароны с маслом	150/5	5.4	4.8	28.65	179.4
268	котлета мясная	75/5	9.25	11.56	13.87	202.25
349	компот из сушёных яблок	200	0.44	0	35.1	142.22
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		22.59	22.16	114.12	751.17
	всего за день		42.86	51.94	190.098	1384.07
7 день						
обед						
87	уха из рыбных консервов	250	8.59	8.4	14.33	167.25
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
234	котлета рыбная	80	0.51	11.15	11.62	184.73
379	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		21.75	33.22	116.68	888.14
	всего за день		41.55	61.02	207.78	1582.34
8 день						
обед						
97	суп картофельный	250	2.337	28.25	16.6375	101
312	картофельное пюре	150	3.097	5.1	21.8	145.5
280	фрикадельки мясные	100	7.83	7.95	7.006	18.125

	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	нарезка овощная (помидор и огурец)	30/30	0.69	0.03	2.79	12.45
	кисель «Валетек»	200	0	0	23.5	95
	итого		16.354	41.73	84.3335	435.675
	всего за день		28.304	49.71	173.7115	935.995
9 день						
обед						

87	щи из свежей капусты	250	1.7	4.825	6.68	77.5
309	макароны отварные с маслом	150/10	5.4	4.8	28.65	179.4
290/331	курица тушёная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
378	чай с молоком	200	3.53	3.106	15.08	102.666
	итого		25.31	24.651	66.52	590.166
	всего за день		45.65	49.291	124.94	1167.566
10 день						
обед						
86	свекольник со сметаной	200/10	10	6	18	158
313	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	41	258
296	котлета куриная с соусом	70/30	9.5	12.6	9.4	189
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	напиток «Валетек»	200	0	0	18	70
	итого		25.7	27.81	99	738.6
	всего за день		54.4	55.93	153	1251.21
	средняя за десять дней		41.85	55.30	181.28	1332.74

*Использованы материалы из Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся»