




 Музруева А.Н.
 18.05.25
 Новостройская
 СШ №1
 директор

Примерное 10-ти дневное меню
 в период каникул при 2-х разовом питании
 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,62	7,12	31,62	217,9	20,9	54-27к	2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Итого за прием пищи:	537	10,2	13,6	79,6	552			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	15	25	54-2з	2022н
Суп с макаронными изделиями	250	6,4	7,3	23,1	183	20	54-7с	2022н
Фрикадельки с соусом	100/30	17,7	14,2	8,9	212,7	36	77-7/54-3с	2022/2022н
Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,72	15	171	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	37,4	29,7	113,6	899,22	168,9		
Итого за день:		47,6		193,2	1451,22			

Согласовано:
директор

Мухоморова А.К.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84		
Обед							
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	54-3з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	54-1с	2022н
Котлета из птицы	100	16,2	20,8	15,1	262	77-2	2022
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	203	2017м
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	113,2	360	2017м
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010м
Хлеб лекеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010м
Итого за прием пищи:	910	32,7	32,4	131,1	817,8		168,9
Всего за день:		47,4	45,7	209,8	1304,5		

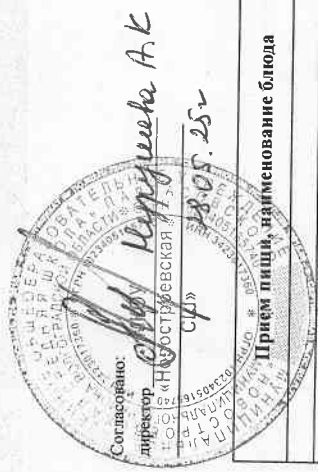
Согласовано:
директор

А.К. Кудряшова
МКОУ «Новоостровская СШ»
05.05.2012



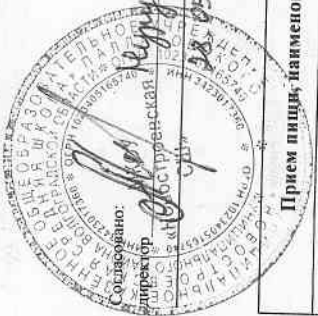
3 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	300	8,3	11,8	26,8	246,44	34,9	54-25к
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,6	66,52	1,5	54-4гн
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	5	701
Итого за прием пищи:	550	13,6	13,2	63,6	427,76		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	100	1,0	6,0	3,5	70,66	25	24
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702
Итого за прием пищи:	920	27,6	29,4	121,2	885,64	168,9	
Всего за день:		41,2	42,5	184,8	1313,4		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, рублн	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	250	11,1	8,5	28,1	233,52	20,9	54-22к 2022н
Бутерброд с повидлом	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	25	2 2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн 2022н
Итого за прием пищи:	537	14,7	15,8	69,6	547,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-23 2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с 2022н
Плов из птицы	250	25,5	31,6	45,6	518,75	50	291 2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн 2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701 2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702 2010
Итого за прием пищи:	800	35,5	37,5	124,0	920,11	168,9	
Всего за день:	50,2	53,3	193,6	1468,01			



Составлено: *Кургушева А.К.*
 28.05.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность, ккал	Цена рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,4	12,6	34,5	293,12	21,9	54-24к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	14,7	13,3	78,7	495,84			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Суп с бобовыми (горох)	250	5,8	5,5	19,0	147,25	20	54-25с	2022н
Гречка по купечески с курицей	200	13,2	17,8	37,5	363	50	458	2002г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	4	701	2010
Хлеб пеклепанный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	4	702	2010
Итого за прием пищи:	830	25,8	24,1	114,8	776,51			
Всего за день:		40,5	37,4	193,5	1272,35			



Согласовано директором *А. К. Мухоморова* 28.05.25

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, рубли	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом	250	14,5	10,8	75,9	458,12	30,9	188	2017м
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	10	327	2017м
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,0	10,6	43,52	10	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Итого за прием пищи:	557	19,4	13,3	117,5	667,24			
Обед								
Овощи по сезону (помидор свежий)	100	1,2	0,2	3,8	21,33	25	54-3з	2022н
Суп из овощей	250	1,8	5,0	11,1	92,5	20	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,6	9,1	15,9	199,77	36	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	180	6,6	8,1	32,5	234,66	16	183	2017м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	10	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	930	30,2	23,1	118,4	804,46	168,9		
Всего за день:	49,6	36,4	235,9	1471,7				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, рубль	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
10 день								
Завтрак								
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом	250	6,9	15,1	43,4	383,75	20,9	54-16к	2022н
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022н
Итого за прием пищи:	600	11,2	15,8	87,6	586,47			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	25	54-2з	2022н
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	5,0	8,6	92,5	20	54-1с	2022н
Тефтели с соусом	100/30	10,5	20,9	15,9	248	37	77-5/54-3с	2022/2022н
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	235,92	15	203	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022н
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	3	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,5	126,3	862,38			
Всего за день:		38,9	42,3	213,8	1448,85			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	ж	ж	ж	ж	ж
487,1	408,4	1 848,6	12795,31		
40,7	40,8	184,9	1279,581		

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В меню включены сезонные овощи и фрукты.