

Утверждаю
Директор
МБОУ «Биккуловская ООШ»
Юлдашев А.К.
«01» марта 2024 год

**Примерное 10 – дневное меню для организации питания
обучающихся с 12 лет и старше
МБОУ «Биккуловская основная общеобразовательная школа»
в 2023-2024 учебном году
Весенне – летний период**

День: понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенний						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого	920	32,2	29,11	137,79	945,19

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого:	920	43,48	20,51	114,05	819,84

День: среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенний						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого:		920	32,29	34,83	114,91	931,75

День: четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенний						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:	930	37,4	30,07	111,06	911,9

День: пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне - зимний						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого:	930	39,55	25,42	100,36	873

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:	880	49,55	26,01	108,67	866,59

День: вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенний						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:	920	34,91	31,31	126,25	983,49

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:	920	45,17	25,76	107,84	912,15

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого:	920	34,265	41,55	109,51	983,45

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
Итого:		930	37,38	24,86	90,08	841,7
Итого за 10 дней			58,71	53,7	196,05	1463,48
Итого за 10 дней соотношение			15,00%	31,04%	50,37%	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.