

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР

МОУ «СТАЛЬНОВСКАЯ ШКОЛА»

  
Л.В. СУХОМЛИНОВА

от «\_\_» февраля 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**  
**ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ МОУ «СТАЛЬНОВСКАЯ ШКОЛА»**  
**ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**с. Стальное 2025 год**

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	27	1,7	3,8	10,9	84,8	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200	5,9	7,3	31,8	218,0	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,0	4,8	17,6	139,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>454</b>	<b>17,3</b>	<b>16,9</b>	<b>92,8</b>	<b>554,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,3</b>	<b>16,9</b>	<b>92,8</b>	<b>554,9</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	143	16,9	16,9	10,7	262,7	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,4	26,0	133,4	кк	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>436</b>	<b>23,2</b>	<b>21,2</b>	<b>66,2</b>	<b>539,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,2</b>	<b>21,2</b>	<b>66,2</b>	<b>539,2</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,2	12,6	82,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>21,9</b>	<b>10,4</b>	<b>62,5</b>	<b>430,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,9</b>	<b>10,4</b>	<b>62,5</b>	<b>430,7</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	200/7	6,0	7,6	31,8	220,6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,2	0,0	27,3	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,2	11,3	54,1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>538</b>	<b>17,9</b>	<b>15,8</b>	<b>81,2</b>	<b>545,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>15,8</b>	<b>81,2</b>	<b>545,2</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,1	17,5	3,7	232,9	246	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК"	150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>22,4</b>	<b>22,5</b>	<b>53,9</b>	<b>509,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,4</b>	<b>22,5</b>	<b>53,9</b>	<b>509,3</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200/10	5,7	10,4	39,5	274,0	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	15	2011
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	11,8	56,4	кк	2023
ХДЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,1</b>	<b>13,3</b>	<b>89,3</b>	<b>523,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>13,3</b>	<b>89,3</b>	<b>523,5</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПТИЦА ТУШЕННАЯ С СОУСОМ	90	12,0	14,5	2,9	191,0	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/3	4.5	6,6	20.3	158,1	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68,2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>373</b>	<b>20,5</b>	<b>22,0</b>	<b>53,3</b>	<b>494,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,5</b>	<b>22,0</b>	<b>53,3</b>	<b>494.2</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА ТУШЕННАЯ	90	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,3	0,0	0,6	8,4	70/71	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,3	18,7	89,3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>534</b>	<b>20,8</b>	<b>6,7</b>	<b>62,8</b>	<b>404,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,8</b>	<b>6,7</b>	<b>62,8</b>	<b>404.1</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	100/31	19,9	14,6	33,9	351,0	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	377	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,4	26,0	133,4	кк	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,0	0,3	19,2	91,7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>27,1</b>	<b>16,0</b>	<b>94,7</b>	<b>653,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,1</b>	<b>16,0</b>	<b>94,7</b>	<b>653,0</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МЯСО ПО СТРОГАНОВСКИИ	90	10,9	8,8	5,9	151,4	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,4	34,9	198,9	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,3	15,7	75,2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>473</b>	<b>20,6</b>	<b>14,2</b>	<b>72,3</b>	<b>502,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,6</b>	<b>14,2</b>	<b>72,3</b>	<b>502,4</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,8	159,0	729,0	5 165,5
Среднее значение за период	20,3	15,9	72,9	515,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,7	30,8	52,5	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	469