



**УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР**

МОУ «СТАЛЬНОВСКАЯ ШКОЛА»

Л.В. СУХОМЛИНОВА
от «__» февраля 2025 г.

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

с. Стальное 2025 год

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 11 лет и старше ОБЕД (ЛЬГОТНЫЕ КАТЕГОРИИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	1,6	2.1	9,7	68,6	101	2011
ГУЛЯШ/ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	10,9	8,8	24,4	150,5	303.3	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,4	7,5	37,6	243,8	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	13,8	65,8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0,8	11,1	59,6	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	731	24,4	24,6	89,6	683,0		
Всего за день:		24,4	24,6	89.6	683,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.58	2.17	9,69	98,6	101	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,3	8,95	37,4	262,5	171	2017
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	13,09	15,1	21 582,0	239.9	260	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	0,3	20,2	96,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3,2	1,3	18,4	98,4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	715	29,4	19,7	97,5	692,2		

Всего за день:	29,4	19,7	97,5	692,2
----------------	------	------	------	-------

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
САЛАТИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	16,9	10,5	35,7	405,3	291	2017	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	5	1,9	2.5	18.6	104.3	кк	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	4,2	0,4	27,1	129,3	кк	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2023	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023	
Итого за прием пищи:	698	29,9	22.3	125.6	923,7			
Всего за день:		29.9	22,3	125,6	923.7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
КОТЛЕТА КУРИННАЯ	90	15,1	14,5	14,1	247	294	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,4	22,1	105,8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	711	26,7	24,0	91.6	740,2		
Всего за день:		26,7	24,0	91,6	740,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117,8	102	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2.9	162,0	198/222	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,5	0,5	11,3	54,1	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	к/к	2021
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	836	30,8	24.5	125,1	703.1		
Всего за день:		30,8	24,5	125.1	703.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,4/0,3	3,9/1,5	8.8/0,4	84,5\16,1	82	2017
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90	7,5	8,3	9,4	142,0	279	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	34,9	200,8	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,1	0,1	9,5	40,7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,9	0,3	18,7	89,3	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	806	17,7	19,0	100,2	659,1		
Всего за день:		17,7	19,0	100,2	659,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	150	18,0	20,1	18,4	327,8	259	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,0	0,8	11,1	59,6	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	696	25,6	26,6	81,7	677,3		
Всего за день:		25,6	26,6	81,7	677,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,6	4,6	8,9	82,2	99	2011
ГУЛЯШ	90	13,09	15,1	2,6	239,9	260	2017
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3.5	3.9	15.3	112,0	321	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,4	21,6	103,4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	718	25,4	25,1	90,5	727,8		
Всего за день:		25,4	25,1	90,5	727,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117,8	102	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90	7,5	8,3	9,4	142,0	279	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,4	7,5	37,5	243,7	171	2017
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	27,6	112.6	354	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,3	18,7	89,3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,0	1,2	16,9	90,7	кк	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	15	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	699	26,0	23,3	125,3	814,3		
Всего за день:		26,0	23.3	125,3	814,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,0	4,0	7,0	154,0	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82,3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,8	1,1	15,9	85,5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	794	23,9	18,4	90,0	707,5		
Всего за день:		23,9	18,4	90,0	707,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	235,4	227,5	1 013,7	7 328,1
Среднее значение за период	23,5	22,7	101,4	732,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	29,7	55,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	740