

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Угранская средняя школа»

Угранского района

Смоленской области.

Е.Л. Новикова

«09» января 2025 г.



**Примерное десятидневное меню  
на обеспечение горячим питанием (обеда) обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Угранская средняя школа» Угранского района Смоленской области**

Составлены с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления (Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20.

**1 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Суп с макаронами изделиями и картофелем на костном бульоне	200\250	7	8,7	6	212,3
2	Рыба припущенная	100\120	1	0,8	31,6	81
3	Рис отварной, соус	150\180	0,2	6,2	0,13	215
4	Напиток	200\200	0	12,1	13,3	86,6
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,236</b>	<b>28,352</b>	<b>66,394</b>	<b>674,94</b>

**2 день**

1	Салат из овощей на р/м	80\100	20,33	0,01	55	108,8
2	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200\250	7,25	11,8	54	225
3	Гуляш из мяса курицы с перловой кашей, соус	100\120	10,5	12,4	43	130,24
4	Компот из смеси сухофруктов	200\200	2	0	0	108,28
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,116</b>	<b>24,762</b>	<b>167,364</b>	<b>652,36</b>

**3 день**

1	Салат из овощей на р\м	80\10	20,33	0,01	55	108,8
2	Суп рисовый с мясом	20\250	7	8,7	6	212,3
3	Капуста тушенная с мясом	150\180	4,98	7,69	20,8	190,58
4	Напиток	200\200	0	12,1	13,3	86,6
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,346</b>	<b>29,052</b>	<b>110,464</b>	<b>678,32</b>

**4 день**

1	Салат из овощей	80\100	20,33	0,01	55	108,8
---	-----------------	--------	-------	------	----	-------

2	Суп рыбный	200\250	0	3,6	7,21	210
3	Печень по-строгановски	100\120	22,7	6,7	62	140,3
4	Пюре картофельное	150\180	0	3	27	215
5	Компот	200\200	2	0	0	108,28
6	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,066</b>	<b>13,862</b>	<b>166,574</b>	<b>862,42</b>
<b><u>5 день</u></b>						
1	Рассольник со сметаной	200\250	14	5,4	14,21	175,6
2	Плов с мясом	200\200	13,18	10	15,38	350,02
3	Компот	200\200	2	0	0	108,28
4	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,216</b>	<b>15,952</b>	<b>44,954</b>	<b>713,94</b>
<b><u>6 день</u></b>						
1	Щи со сметаной на к\б	200\250	13,32	10,3	16	209,11
2	Курица припущенная	100\120	1,1	6,3	31,4	245,01
3	Картофельное пюре, соус	150\180	0	3	27	215
4	Компот и смеси сухофруктов	200\200	2	0	0	108,28
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,456</b>	<b>20,152</b>	<b>89,764</b>	<b>857,44</b>
<b><u>7 день</u></b>						
1	Салат из овощей на р\м	80\100	20,33	0,01	55	108,8
2	Суп картофельный с бобовыми на к\б	200\250	7,25	11,8	54	225
3	Бефстроганов из мяса	100\120	14	7,23	30	230
4	Макаронные отварные	150\180	0,1	2	15	228,4
5	Компот	200\200	2	0	0	108,28
6	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,716</b>	<b>21,592</b>	<b>169,364</b>	<b>980,52</b>
<b><u>8 день</u></b>						
1	Борщ со сметаной	200\250	13,02	7,14	100,36	106,02
2	Колбасные изделия	60	0,25	0,1	5,8	107
3	Гречка отварная гречкой, соус	150\180	5,1	5,6	0,3	280,04

4	Чай	200\200	0,46	0	17,262	71,3
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
<b><u>9 день</u></b>			<b>21,866</b>	<b>13,392</b>	<b>123.722</b>	<b>644.4</b>
1	Суп картофельный с крупой	200\250	5,16	5,97	19,75	137
2	Макаронные изделия, гуляш	200\250	0,1	2	15	228,4
3	Чай с сахаром	200\200	0,46	0	17,262	71,3
4	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
<b>ИТОГО</b>			<b>8,756</b>	<b>8,522</b>	<b>67,376</b>	<b>516,74</b>
<b><u>10 день</u></b>						
1	Щи из щавеля со сметаной	250\250	13,32	10,3	16	209,11
2	Котлета мясная	100\100	22,7	6,7	62	140,3
3	Рис рассыпчатый, соус	150\180	0,1	2	15	228,4
4	Напиток	200\200	2	0	0	108,28
5	Хлеб пшеничный, ржаной	70\70	3,036	0,552	15,364	80,04
<b>ИТОГО</b>			<b>41,156</b>	<b>19,552</b>	<b>108,364</b>	<b>766,13</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>						