

Утверждаю

Директор МБОУ «Нижекулойская средняя школа»



/Т.Н.Игнатьевская/

Приказ № 38 - 7 от 30 августа 2024 года

**Десятидневное меню**  
для организации горячего питания (**обед**) обучающихся  
МБОУ «Нижекулойская средняя школа» в 2024-2025 уч. год

Возрастная категория – 13-18 лет (5-11 классы)

**Неделя первая, день первый**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1	54 -4с
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0	54 – 2 м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,2	250,4	54-4г
	Соус красный	30	1,0	0,7	2,7	21,2	54-3 соус
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54 – 2гн
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром

**Неделя первая, день второй**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,9	6,2	12,7	238,0	54 – 2с
	Биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-6м
	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	54-6г
	Соус красный	30	1,0	0,7	2,7	21,2	54-3 соус
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн

	и лимоном						
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром

**Неделя первая, день третий**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Пюре картофельное	180	3,8	6,8	23,8	167,3	54-11г
	Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66,9	
	Компот из смеси сухих фруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром

**Неделя первая, день четвёртый**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,3	144,2	54-20с
	Каша пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6	54-6к
	Масло сливочное	10	1,0	7,2	0,1	66,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Яблоко	120	0,5	0,5	1,8	53,0	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54 – 2гн

**Неделя первая, день пятый**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Суп	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с

	гороховый						
	Рагу из овощей	250	4,7	12,3	22,6	222,3	54-9г
	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100,4	54-21гн

*Неделя вторая, день шестой*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,0	7,2	115,3	54-1с
	Котлета куриная	100	19,2	4,3	13,5	168,5	54-5м
	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	54-6г
	Соус красный	30	1,0	0,7	2,7	21,2	54-3 соус
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн

*Неделя вторая, день седьмой*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	119,4	54-18с
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Пюре картофельное	180	3,8	6,8	23,8	167,3	54-11г
	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,8	54-5 соус
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	9,9	41,5	54-32хн

**Неделя вторая, день восьмой**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	54-11с
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,2	250,4	54-4г
	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,8	54-5 соус
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54 – 2гн

**Неделя вторая, день девятый**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День девятый							
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Су из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89,0	54-17с
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0	54 – 2 м
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54 – 2гн

**Неделя вторая, день десятый**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День десятый							
Обед	Суп картофельный	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с

	с макаронными изделиями						
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Повидло яблочное	50	0,2	0,2	12,8	53,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн