



Утверждаю
Директор МОУ «Аристовская СОШ»

Куксарева О.А.

«01» сентября 2024г.

МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для организации питания (обеда) обучающихся МОУ «Аристовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Феризиковский район» с 01.09.2024г

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
Суп куриный рисовый	250	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0	
Гречка отварная	1/200	13,1	9,6	53,34	200	0,44	5,9	0,22	5,27	273	310,5	207	6,99
Гуляш мясной из мяса говядины	1/100	26,85	11,85	24,2	315	0,44	13,37	0,09	2,3	17,85	102,3	22,05	0,03
Хлеб ржано- пшеничный витамин	1/40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Чай с сахаром	200	0,46		15,26	64,01					0,45			0,08
Итого	790		37,88	98,47	753,31	21,62	20,72	57,56	3,92	297,53	424,9	228,6	8,77
2 день													
Суп фасолевый с курицей	250	7,18	2,94	11,76	102,3	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,7	0	
Картофельное пюре с маслом	200	2,86	4,4	21,1	235	0,15	25,6	0,02	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Рыба припущенная	100	11,34	0,55	0,3	200		1,15		0,5	75	136,6	37,7	0,58
Свекольный салат	80	1,5	4,9	5	69,50	0,04	49,9	256,1	1,22	41,5	31,1	14,2	0,49

Хлеб ржано-пшеничный витамин	40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Итого	870	25,19	13,69	73,12	764,30	21,21	102,58	351,99	3,59	146,76	279	92,01	2,94
3 день													
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,68	4,09	13,27	150	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0	
Рис отварной	1/200	13,1	9,6	53,34	200	0,44			2,33	273	310,5	207	6,99
Котлеты из мяса курицы с соусом	100	26,85	11,85	24,2	315	0,44			2,3	17,85	102,3	22,05	0,03
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1/40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,80					0,6			0,06
Итого	800	37,36	21,18	161,36	822,5	21,51	27,1	70,1	8,89	85,13	217,3	84,15	3,19
4 день													
Суп гороховый с курицей	250	4,39	4,22	13,06	108,8	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	
Цыплята отварные с соусом	150	11,55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86		3,66	9,68	25	6,1	0,27
Макароны отварный	200	5,73	6,61	60,44	321,8	0,06		0,03	0,39	13,89	125	40,92	0,86
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1\40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,46		15,26	64,01					0,45			0,08
Итого	840	24,44	25,48	231,82	777	30,55	30,1	69,77	6,18	30,8	179,7	56,92	1,81
5 день													
Суп гречневый с курицей	250	1,45	3,93	100,2	102	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	
Картофель тушеный с куриным мясом	1/260	8,6	7,2	55,1	350	0,12			2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Огурец соленый куском	1/80	17,94	26,1	19,07	150	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215	45,38	2,4

Хлеб ржано-пшеничный витамин	1\40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Итого	830	33,3	38,63	216,63	759,5	40,816	29,83	53,34	4,365	51,84	257,6	60,54	11,26
6 день													
Суп рыбный	250	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	
Гречка отварная	1/200	13,1	9,6	53,34	200	0,44	5,9	0,22	5,27	273	310,5	207	6,99
Котлета из мяса курицы с соусом	1/100	11,96	17,4	12,71	315	0,12	13,37	0,09	0,55	100,69	67,7	24,13	0,9
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1/40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Чай с сахаром	200/15	0,46		15,26	64,01					0,45			0,08
Итого	790	32,16	32,12	109,37	764,51	31,03	47,51	70,05	3,71	408,6	707,9	246,66	8,95
7 день													
Рассольник с курицей и сметаной	250	1,4	3,91	6,79	110	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	
Макароны отварные	200	3,06	4,8	20,45	321,8	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	
Тефтели куриные с соусом	100	9,7	13,92	7,89	315	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64	
Кукуруза консервированная	1/80	1,3	7,3	6	95	1,7	14	0,3	0,8	4,6	6,6	6,8	9,6
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1/40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Итого	870	17,77	23,43	76,09	999,3	135,35	74,95	230,9	3,68	14,43	64,8	108,4	0,72
8 день													
Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	1/250	2,65	2,19	16,82	225	0,04	0,19	0,01	0,32	27,86	30,47	5,63	0,38
Плов из куриного филе	1/260	13,1	9,6	53,34	375,3	0,44			2,33	273	31,05	20,7	6,99
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1\40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6

Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Итого	750	25,36	24,26	112,99	753,80	00,53	1,22	0,01	5,31	18,88	111,52	46,13	8,46
9 день													
Суп куриный с вермишелью	250	2,15	2,27	13,71	102	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	
Картофельное пюре с маслом сливочным	200	5,73	6,61	60,44	321,8	0,06		0,03	0,39	13,89	12,5	40,92	0,86
Ленивые голубцы с куриным мясом	1/150				385								
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1\40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,46		15,26	64,01					0,45			0,08
Итого	840	28,08	21,42	111,51	950,51	40,15	37,85	294,52	6,87	27,39	182,2	56,66	1,54
10 день													
Суп картофельный с курицей	1/250	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,5	518	20,9	0,75
Макароны отварные	1/200	8,6	7,2	55,1	320,2	0,12			2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Мясные ежики с рисом из мяса курицы с соусом	100	7,3	11,57	7,87	328	0,04	1,03		0,51	6,6	25	9,9	0,6
Капустный салат	1/80	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	3			41	13	
Хлеб ржано-пшеничный витамин	1/40	2,31	0,9	15	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Итого	870	24,07	37,21	100,81	962,05	0,2	30,03	0,03	3,71	73	628,7	43,76	3,71

Меню составлено на основе Технологических карт блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста в соответствии с «Санитарноэпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в

общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08.