



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.