

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Совета школы Старостина Е.С.

«\_30\_»\_08\_2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Тверецкая СОШ

\_\_\_\_\_ А.В. Замостьева

Приказ № 37 от «\_30\_»\_08\_2024г.

**10-дневное меню на 2024-2025 учебный год для организации питания детей  
12 лет и старше МБОУ Тверецкая СОШ**

*Составлено на основании методических рекомендаций МР 2.4. 0/79-20 по организации питания обучающихся  
общеобразовательных организаций*

Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Димитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина М.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованов В.В.).

Утверждены: 18.05.2020 года Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Раскладка	нетто гр.	Пищевые вещества			
			продукты		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь ккал
		<b>День 1</b>						
	<b>Понедельник</b>							
70	Овощи натуральные соленые	60	1. огурцы	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1. картофель 2. макаронные изделия 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка	90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10	2,69	2,84	17,14	104,75
248	Котлеты из мяса курицы) (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса курицы	100	12,8	7,87	2,93	134,67
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	1. крупа гречневая 2. масло сливочное 3. соль	110,1 8 2	0,68	115,49	1,12	1046,42
388	Напиток из плодов шиповника	200	1. плоды шиповника 2. сахар-песок 3. вода	20,0 20,0 200	0,68	0,28	20,76	88,20

4	Хлеб пшеничный	20	1. хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	42,36
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>19,03</b>	<b>126,72</b>	<b>54,27</b>	<b>1429,60</b>
		<b>День 2</b>						
	<b>Вторник</b>							
71	Овощи натуральные свежие	60	1. огурцы свежие	60	0,79	0,14	2,73	25,20
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1. свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11. соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,75	0,05	5,30	23,58
248	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	1. наггетсы из мяса курицы	100	12,80	7,87	2,93	134,62
126	Картофель отварной с луком	180	1. картофель	180	3,72	8,39	25,00	200,35
648	Кисель из концентрата	200	1. кисель из концентрата 2. вода 3. сахар-песок	24,0 190,0 10,0	0,40	0,0	37,80	156,00

4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
4	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	1. хлеб ржаной формовой	30	1,98	0,30	12,10	57,00
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>			<b>21,96</b>	<b>16,87</b>	<b>95,90</b>	<b>644,11</b>
		<b>День 3</b>						
	<b>Среда</b>							
54-5з	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	1. томат 2. огурцы 3. масло растительное 4. соль	28,8 21 3,0 0,2	0,400	0,00	2,00	9,50
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. крупа: рис (перловая) 4. морковь 5. лук репчатый 6. масло растительное 7. тушенка	30 25 10 10 10 5 10	2,28	5,12	6,09	111,25
246	Колбаса вареная	100	1. колбаса вареная 2. вода	100 200	13,75	12,50	0	168,00
309	Макароны отварные с маслом	180	1. макаронные изделия 2. масло сливочное 3. соль	80,0 7,0 6,0	15,79	16,84	104,28	605,71
342	Компот из свежих плодов	200	1. яблоки или груша 2. вода 3. сахар	40,0 172,0 15,0	0,16	0,16	27,88	114,60
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>33,90</b>	<b>34,74</b>	<b>150,29</b>	<b>1056,42</b>
		<b>День 4</b>						
	<b>Четверг</b>							

71	Помидор свежий в нарезке	60	1. помидоры свежие	60	0,79	0,14	2,73	25,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1. капуста свежая 2. картофель 3. морковь 4. лук репчатый 5. томатное пюре 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. петрушка 10. тушенка	40,0 24,0 8,0 8,0 2,0 4,0 160,0 16,0 2,0 10,0	1,00	0,18	7,55	34,10
416	Плов с мясными консервами	250	1. мясные консервы (тушенка) 2. масло растительное 3. лук репчатый 4. морковь 5. крупа рисовая	20 11 11 49	15,67	15,62	43,37	371,01
382	Какао с молоком	200	1. какао-порошок 2. сахар-песок 3. молоко паст.3,2% жирн. 4. вода	4,0 10,0 100 115,0	5,72	5,76	38,42	218,98
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	Хлеб ржаной ( ржано-пшеничный)	30	1. хлеб ржаной формовой	30	1,98	0,30	12,10	57,00
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>26,68</b>	<b>22,12</b>	<b>114,21</b>	<b>753,65</b>
		<b>День 5</b>						
	<b>Пятница</b>							
54-5з	Нарезка из свежих помидоров	60	1. томат 2. масло растительное 3. соль	48,8 10,0 0,2	0,40	0,00	2,00	9,50

102	Суп картофельный с бобовыми	250	1. картофель 2. горох 3. лук репчатый 4. морковь 5. масло растительное 6. соль 7. вода 8. тушенка	50 20 10 11 5 2 175 10	8,75	1,50	17,25	115,50
243	Сосиски отварные	100	1. сосиски	100,0	17,38	45,68	3,60	494,24
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	1. картофель 2. морковь 3. капуста 4. лук репчатый	78 24 30 12	2,28	0,12	15,24	70,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода	50,0 20,0 200,0	0,48	0,00	25,68	98,36
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	50	1,52	0,12	10,04	47,36
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>30,81</b>	<b>47,42</b>	<b>73,81</b>	<b>835,4</b>
		<b>День 6</b>						
	<b>Понедельник</b>							
71	Овощи свежие в нарезке	60	1. помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
78	Суп картофельный вегетарианский	250/10	1. картофель 2. морковь 3. помидоры 4. лук репчатый 5. масло сливочное 6. сметана 7. вода	50 12 15 5 5 10 187	1,66	5,59	9,14	93,50

249	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	1. котлеты из мяса рыбы	100					
					23,77	1,24	0,60	198,88	
304	Рис отварной	180	1. крупа рисовая 2. масло сливочное	74 7	10,48	17,53	90,00	537,25	
342	Компот из свежих яблок	200	4. яблоки или груша 5. вода 6. сахар	40,0 172,0 15,0	0,16	0,16	22,88	114,60	
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36	
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>			<b>38,38</b>	<b>24,78</b>	<b>135,39</b>	<b>1016,79</b>	
		<b>День 7</b>							
	<b>Вторник</b>								
13	Нарезка из свежих огурцов	60	1. огурец 2. масло растительное 3. соль	48,8 10,0 0,2	0,46	3,65	1,43	40,38	
96	Рассольник Ленинградский	250	1. картофель 2. рис или перловка 3. лук репчатый 4. морковь 5. огурцы соленые 6. масло растительное 7. вода 8. соль 9. тушенка	60 4 4 8 12 4 150 8 8	0,40	1,28	3,90	36,38	
248	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	2. наггетсы из мяса курицы	100	12,80	7,87	2,93	134,67	

427	Картофель отварной	200	1. картофель 2. масло сливочное 3. мука пшеничная 4. масло сливочное	117 3 4 4	16,52	9,07	25,7	250,51
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1. сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	Хлеб ржаной	30	1. хлеб ржаной формовой	30	1,98	0,3	12,10	57,00
	<b>Итого за день</b>	<b>860</b>			<b>34,68</b>	<b>22,29</b>	<b>76,30</b>	<b>651,10</b>
		<b>День 8</b>						
	<b>Среда</b>							
70	Овощи натуральные соленые	60	1. огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,20
204	Суп картофельный с крупой	250	1. картофель 2. рис 3. морковь 4. лук репчатый 5. масло растительное 6. вода 7. соль 8. тушенка	90,0 12,0 15,0 14,3 2,9 228, 1 10,0	1,98	2,74	14,58	90,75
248	Котлеты из мяса курицы) (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	2. котлеты из мяса курицы	100	12,8	7,87	2,93	134,67
309	Макаронные изделия с маслом	180	4. макаронные изделия 5. масло сливочное 6. соль	80,0 7,0 6,0	15,79	16,84	104,28	605,71



349	Компот из смеси сухофруктов	200	1. с/фрукты 2. сахар-песок 3. вода	50,0 20,0 200,0	0,48	0,00	25,68	98,36
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>33,23</b>	<b>27,69</b>	<b>163,89</b>	<b>1060,85</b>
		<b>День 9</b>						
	<b>Четверг</b>							
71	Помидор свежий в нарезке	60	1. помидоры свежие	60	0,79	0,14	2,73	25,20
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.свекла 2. капуста свежая или квашеная 3. картофель 4. морковь 5. лук репчатый 6. томатное пюре 7. петрушка 8. масло растительное 9. сахар. 10. вода 11.соль 12. тушенка	40 20 20 10 3 10 7,5 5 2,5 200 16 10	0,75	0,05	5,30	23,58
259	Жаркое по-домашнему	250	1. Консервы мясные (тушенка) 2. Картофель 3. Лук репчатый 4. Томатное пюре 5. Масло растительное	20 161 13 8 8	43,02	11,67	34,26	484,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	4. плоды шиповника 5. сахар-песок 6. вода	20,0 20,0 200	0,68	0,28	20,76	88,20

4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	Хлеб ржаной	30	1. хлеб ржаной формовой	30	1,98	0,30	12,10	57,00
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>			<b>48,74</b>	<b>12,56</b>	<b>85,19</b>	<b>725,96</b>
		<b>День 10</b>						
	<b>Пятница</b>							
54-5	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	1. томат 2. огурцы 3. соль	30,00 29,80 0,2	0,4	0,0	2,00	9,50
87	Суп с рыбными консервами	250	1.консервы рыбные в масле 1. картофель 2. морковь 3. лук репчатый 4. крупа рисовая 5. масло сливочное 6. вода	32 56 13 6 4 3 160	8,61	8,40	14,34	167,25
243	Сосиски отварные	100	2. сосиски	100,0	17,38	45,68	3,60	494,24
312	Пюре картофельное	200	1. картофель 2. молоко паст3,2%жирн 3. масло сливочное 4. соль	181,0 30,0 7,0 2,0	4,68	33,42	7,58	348,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	1. кофейный напиток 2. сахар-песок 3. молоко паст3,2%жирн 4. вода	8,0 10,0 100,0 110,0	2,40	2,66	20,54	110,70
4	Хлеб пшеничный	20	1.хлеб пшеничный формовой, мука высший сорт	20	1,52	0,12	10,04	47,36
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>			<b>35,65</b>	<b>90,45</b>	<b>64,62</b>	<b>1207,49</b>

	<b>Итого за 10 дней всего</b>	<b>8200</b>			<b>319,73</b>	<b>433,41</b>	<b>1015,49</b>	<b>9409,41</b>
--	-------------------------------	-------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------