

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
МАОУ Улу-Юльской СОШ  
от 06.08.2024 г. № 79-О

меню-требование на 10 дней (11-17 лет)

№ по СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б(11-17)	Ж(11-17)	У(11-17)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид св	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Котлета из говядины,соус	70\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,3	27,36	2,17
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	итого за день		24,38	26,24	104,48	792,62	0,238	13,46	15,2	4,86	87,81	277,2	68,29	5,46
<b>2 день</b>														
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82		2,45	41,47	137,8	38,25	1,82
304	рис отварной	150	3,651	5,3745	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
255	Печень по строгоновс гов с соу	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	1	33,24	239	17,47	5
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
	итого за день		28,781	29,1745	131,934	922,06	0,51	14,3	5827	4,79	112,8	562,7	109,7	10,3
<b>3 день</b>														
<b>Обед</b>														
84	Борщ с фасолью и картоф	250	3,9	5,96	3,31	140,48	0,095	6,7			54,17	0,001	34,45	1,72
312	Пюре картоф/помидор свеж	200/40	4,1	7,4	27,24	208	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14

235	Шницель рыбный (минтай) с с	70/30	7,37	5,8	6,54	108	0,05	4,17	5,22		39,07	162,2	48,53	0,85
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Печенье овсяное 1 шт	19	1,33	3,61	11,4	83,11								
	итого за день		20,722	23,52	110,144	810,33	1,771	16,6	49,42	0,94	190,5	351,8	151	6,268

#### 4 день

##### Обед

96	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,92	12,12	120	0,9	8,37		2,4	29,05	56,71	24,16	0,92
280	Фрикадельки из говяд, в соусе	100	8,42	11,69	9	184	0,03	0,26	16,65	0	25,7	80,98	13,58	5,29
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,9	135,8	4,56
389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		23,54	24,76	122	822,09	1,24	12,63	16,65	2,94	123,4	429,2	206,6	13,43

#### 5 день

##### Обед

99	Суп из овощей	250	2,69	5,84	9,29	107,98	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
259	Жаркое по-домаш/огурец свеж	200/40	18,51	21,67	18,94	357	0,13	7,72		2,01	34,85	235,1	48,54	4,41
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		128	117,9	18	0,644
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого за день		28,026	30,51	72,636	696,9	0,271	18,47	9,5	5,44	204,6	437,1	100,5	6,264
	итого в среднем за 5 дней		25,0898	26,8409	108,2388	808,8	0,806	15,09	1184	3,794	143,8	411,6	127,2	8,3444

#### 6 день

##### Обед

88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид с	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Биточки из говядины,соус	70\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,3	27,36	2,17
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								

	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		24,38	26,24	104,48	792,62	0,238	13,46	15,2	4,86	87,81	277,2	68,29	5,46

### 7 день

#### Обед

103	Суп картофельный с макарон	250	3,69	3,09	17,44	124,5	0,112	8,25		1,46	29,2	676	27,27	1,12
145	Картоф тушенный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98	16	0	44,26	112,9	38,22	1,62
290	Курица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		23,542	29,6	110,744	821,24	0,438	33,64	46,1	2,2	150,1	955	114,1	5,998

### 8 день

#### Обед

101	Суп картоф, с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			26,7	55,97	22,77	0,87
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,9	135,8	4,56
274	Зразы рубленные из говядины	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	22,73	0	29,25	97,2	15,74	6,37
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель витамин (Валетек)	200	0,31	0,06	23	92,5								
388	Яблоко	75	0,3	0,3	3,67	33,3	0,01	3,75		0,075	6	4,12	3,37	0,82
	итого за день		23,24	21,89	115,96	794,24	0,41	13,57	22,73	0,615	90,57	424,8	192,7	14,48

### 9 день

#### Обед

82	Борщ с капустой и картофел	250	3,1	5,81	11,06	117,73	0,05	10,67		2,87	49,72	54,6	26,12	1,22
12/32	Пюре картоф/капуста тушен	175	3,59	4,82	19,82	129,47	0,14	18,16		0,2	36,98	86,6	27,75	1,0095
279	Тефтели (говядина),соус	60\30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33		16,5	83,14	16,5	0,68
389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	100	1,5	0,5	2,1	96	0,04	10			8	28	42	0,6

	итого за день		19,07	20,48	104,66	759,54	0,39	43,24	33	3,61	165	339,9	145,4	6,1695
<b>10 день</b>														
<b>Обед</b>														
108	Суп картоф. с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,084	4,6	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
291	Плов из курицы/огурчик свеж	200/40	16,94	11,46	35,73	325	0,1	6,02	19,46	0	46,34	175,3	54,04	1,97
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
388	Яблоко	150	0,6	0,6	7,35	66,6	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого за день		27,86	23,64	124,06	874,37	0,304	18,15	45,3	0,67	115,1	316,5	107,9	5,92
	итого в среднем за 5 дней		23,6184	24,37	111,9808	808,402	0,356	24,41	32,47	2,391	121,7	462,7	125,7	7,6055
	итого в среднем за 10 дней		24,3541	25,6055	110,1098	808,601	0,581	19,75	608	3,093	132,8	437,1	126,4	7,975

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного

и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации