

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Долговская СОШ»  
Раззамазова Л.В.  
приказ № 93 - ОД от 29.07.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации горячего питания**  
**обучающихся из многодетных семей 5-11 классов**  
**МКОУ «Долговская СОШ»**

**2024 – 2025 учебный год**

(При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1 – 4 классов образовательных организаций,

Новосибирск, 2020)

1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл
				белки (г.)	жиры (г.)	углеводы (г.)	
		54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8
	Пром	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8
	54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6
	Пром	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,21	11,05	4,3	122,1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>38,61</b>	<b>42,45</b>	<b>83,2</b>	<b>870,7</b>

2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл
				белки (г.)	жиры (г.)	углеводы (г.)	
		54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,9	3,9	14,4
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Йогурт	100	3,43	2,67	5,8	60
	Пром.	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8
		<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>27,43</b>	<b>26,07</b>	<b>64,1</b>	<b>594,9</b>

3 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-12м-2020	Плов с курицей	300	35,2	10,2	44,7	409,4
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,56	4,2	3,1	51,8
		<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>39,86</b>	<b>16</b>	<b>69,9</b>	<b>586,2</b>

4 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	6,68	4,6	16,28	133,14
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4
	Пром.	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>21,48</b>	<b>18,1</b>	<b>101,98</b>	<b>666,44</b>

5 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	6,5	6,9	45,5	270,4
	54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-16з-2020	Винегрет	100	1	7,1	6	91,8
	Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	120	12	17,9	21,8	285,8
		<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>23,9</b>	<b>33,5</b>	<b>111,7</b>	<b>839,8</b>

1 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,5	6,9	45,5	270,4
	54-8м-2020	Тефтели	100	18,6	15,7	14,7	275,9
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	11,6	148,6
		<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>31,8</b>	<b>34,4</b>	<b>93,9</b>	<b>819,9</b>

2 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал
				белки (г.)	жиры (г.)	углеводы (г.)	
		54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	1,9	21,02
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Йогурт	100	3,43	2,67	5,8	60
	Пром.	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8
		<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>21,95</b>	<b>24,17</b>	<b>76,62</b>	<b>606,42</b>

3 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал
				белки (г.)	жиры (г.)	углеводы (г.)	
		54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	300	21,1	16,3	21,2
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	11,6	148,6
	Пром.	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>28,7</b>	<b>69,6</b>	<b>659,6</b>

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,4
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
	Пром.	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>23,6</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>687,3</b>

5 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
	(г.)	(г.)	(г.)	(г.)			
	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,9	7,4	30,8	205,8
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	24,6	5,4	319,1
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
		<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>34,1</b>	<b>42,6</b>	<b>58,3</b>	<b>759</b>