



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Гагаринская ООШ»

И.Н.Сорокина

Приказ № 10/от 2025г

Десятидневное меню питания учащихся
МБОУ «Гагаринская ООШ»
Корсаковского района

Завтраки

Сезон: весна
Возрастная категория:
с 12 лет и старше
Время приема пищи - 10.50
Составлено на основе:

1. Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.)
2. Методических рекомендаций №0100/8605-07-34 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»
3. Методических рекомендаций № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 – 11 и 11 – 18 лет» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007).
4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздрава России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).
5. Методических рекомендаций МР№ 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		12 лет и старше	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 (понедельник)						
45	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.55	6.08	8.52	94.12
309	Макароны отварные с маслом	200	5.10	7.50	28.50	242.28
295	Котлета куриная	120	15.20	13.60	13.50	189.76
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	62
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	765	32.78	31.22	107,97	741,43

1:1:4

День 2 (вторник)

54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.30	10.20	37.60	278.20
54-6т	Сырники из творога	100	17.60	5.70	20.70	212.70
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	730	30.72	16.59	129.83	753.50

1:1:4

День 3 (среда)

54-7з	Салат из капусты белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12
304	Каша рассыпчатая рисовая	200	3.65	5.37	36.68	209.70
229	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	62
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	750	21.08	17.66	107.75	604.92

1:1:4

День 4 (четверг)

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.30	5.70	25.30	174.30
54-6т	Сырники из творога	100	17.60	5.70	20.70	212.70
54-22хн	Кисель	200	0.20	0.10	12.30	50.80
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	625	31.26	15.10	86.12	544.87

1:1:4

День 5 (пятница)

54-13з	Салат из отварной свеклы	100	1.30	4.50	7.70	76
54-11г	Картофельное пюре	200	3.80	6.20	23.80	167.30
230	Рыба жареная (минтай)	100	7.64	7.40	2.20	106
389	Сок	200	1	0.20	20.20	86.60

ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	645	24.14	22.34	101.48	589.47
1:1:4						
День 6 (понедельник)						
306	Салат картофельный с зеленым горошком и огурцом	100	2.73	7.07	9.66	112.7
291	Плов из птицы	200	12.71	7.85	26.80	229
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.9	100.6
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	650	24.43	18.86	101.24	918.1
1:1:4						
День 7 (вторник)						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	9.09	12.99	35.18	295
401	Оладьи с сахаром	100	11.60	11.48	71.29	153.22
376	Кисель	200	0.40	0.02	25.24	102.72
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	730	25.25	25.09	171.23	680.74
1:1:4						
День 8 (среда)						
306	Салат картофельный с зеленым горошком и огурцом	100	2.73	7.07	9.66	112.7
289	Рагу из птицы	200	12.81	11.72	15.20	222.71
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.90	100.60
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	650	24.53	22.73	89.64	570.11
1:1:4						
День 9 (четверг)						
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	1.30	4.50	7.70	76
54-11г	Картофельное пюре	200	3.80	6.20	23.80	167.30
260	Гуляш из мяса птицы	100	14.55	16.79	2.89	221
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	62
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	850	26.55	28.53	103.54	702.60
1:1:4						
День 10 (пятница)						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.40	10.04	7.29	125.10
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	4.32	5.19	45.04	213.87
295	Котлета куриная	120	15.20	13.60	13.50	189.76
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
ПР	Хлеб ржаной	20	2.24	0.44	19.76	46.50
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.20
	Всего за день	765	35.4	36.41	130.99	800.90