



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МОУ «СОШ С. СУЛАК»

День: первый

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции, г.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
День 1 Обед:														
10	1/100	Салат из зеленого горошка	2,98	5,19	6,25	83,0	21,45	20,80	59,95	0,68	0,68	0,11	0	11,0
200	1/250	Суп картофельный	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0	0,14	0	12,0
321	1/180	Рагу овощное	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	37,20	0,08	0	10,4
293	1/100	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221,00	54,5,00	20,90	159,00	1,80	0	0,04	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0,03
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0,4	0,96
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
950	Итого		34,87	38,94	113,64	926,85	172,08	106,69	369,91	7,12	37,88	0,52	0,4	34,39

День: второй

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность К.кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 2		Обед:													
136	1/100	Морковь припущенная	1,4	6,7	10,4	108,0	80	26,66	0	1,66	0	0	0	83	
88	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,57	5,15	7,90	124,75	51,25	22,13	38,1	0,83	0	0,05	0	15,78	
145	1/180	Картофель тушеный с луком	5,76	9,36	41,18	272,44	32,4	59,4	0	2,16	0	0	0	39,15	
234	1/100	Котлета рыбная	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	0	1,39	0	0	0	0,63	
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	950	Итого	31,63	29,03	164,16	1119,74	295,52	164,56	58,1	8,74	0,04	0,21	0,06	140,25	

День: третий

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецепт уры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жир, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 3		Обед:													
33	1/100	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0	0,02	0	9,50	
96	1/250	Рассольник ленинградский	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	0	0	13,72	
291	100/1 60	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,39	249,13	2,74	60,0	0,08	0	1,26	
376	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0,03	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано- пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	930	Итого	42,32	39,38	133,5	1045,89	165,42	105,77	290,1	7,73	60,0	0,25	0	25,47	

День: четвертый

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
Обед:														
10	1/100	Салат из зеленого горошка	2,98	5,19	6,25	83,0	21,45	20,80	59,95	0,68	0,68	0,11	0	11,0
82	1/250	Борщ с капустой и картофелем	2,60	5,12	10,93	138,75	51,73	26,13	0	1,23	0	0	0	10,68
202	1/200	Макаронные изделия отварные	7,28	7,71	40,61	260,95	16,19	10,86	0	1,09	0	0	0	0
290	1/100	Птица тушеная	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,06	0	0,03
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	920	Итого	44,66	39,46	149,4	1154,15	220,48	100,63	246,08	7,73	54,47	0,33	0,06	23,4

День: пятый

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецепт уры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 5		Обед:													
136	1/100	Морковь припущенная	1,4	6,7	10,4	108,0	80	26,66	0	1,66	0	0	0	83	
112	1/250	Суп с макаронными изделиями и картофелем	3,37	2,98	15,69	144,0	31,50	23,80	0	1,00	0	0	0	6,08	
304	1/200	Рис отварной	4,87	7,17	48,8	279,6	3,2	25,33	82,28	0,7	0,03	0,03	0	0	
234	1/100	Котлета рыбная	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	0	1,39	0	0	0	0,63	
376	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0,03	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	970	Итого	30,95	24,6	158,56	1073,35	225,19	116,1	82,28	7,03	0,03	0,18	0	90,7	

День: первый

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецепт уры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
День 6		Обед:												
33	1/100	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0	0,02	0	9,50
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	87,18	4,55	0,23	0	0	11,17
259	1/230	Жаркое по домашнему	21,29	23,78	21,79	387,7	40,1	55,83	3,37	5,07	0	0	0	8,88
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	0,38	0	0,1	0	0,96
	1/40	Хлеб ржано- пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	920	Итого	42,29	41,96	132,68	1041,14	184,05	129,67	151,52	12,65	0,27	0,18	0,06	31,24

День: **второй** Неделя: **Вторая** Сезон: **зимне-весенний** Возрастная группа: **с 12 лет и старше.**

№ рецепт уры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 7		Обед:													
136	1/100	Морковь припущенная	1,4	6,7	10,4	108,0	80	26,66	0	1,66	0	0	0	83	
88	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,57	5,15	7,90	124,75	51,25	22,13	38,1	0,83	0	0,05	0	15,78	
291	100/160	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60,0	0,08	0	1,26	
376	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0,03	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	7,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	930	Итого	38,5	41,24	131,63	1026,4	229,23	109,57	287,23	7,51	60,0	0,28	0	101,03	

День: третий Неделя: Вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 8		Обед:													
70	1/100	Овощи натуральные соленые	1,1	0,2	3,8	22	14	20	0	0,9	0	0	0	17,5	
108-109	1/250	Суп картофельный с клецками	3,55	4,59	18,79	144,25	33,2	25,35	87,18	1,17	0,23	0,10	0	5,75	
197	1/180	Горох отварной	5,76	9,36	41,18	272,44	32,4	54,9	0	2,16	0	0	0	39,15	
462	1/100	Тефтели мясные	10,40	15,2	12	201,6,00	13,4	17,02	225,00	0,62	0	0,04	0	0	
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	950	Итого	30,55	32,56	161,5	1035,49	155,98	134,73	332,18	7,55	0,27	0,3	0,06	64,09	

День: четвертый

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг
День 9 Обед:														
12	1/100	Салат из кукурузы(консер.)	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,63	0	0,66	0	0	0	9,3
82	1/250	Борщ с капустой и картофелем на мк/б	2,60	5,12	10,93	138,75	51,73	26,13	53,23	1,23	0	0,05	0,01	10,68
202	1/200	Макаронные изделия отварные	7,28	7,71	40,61	260,95	16,19	10,86	0	1,09	0	0	0	0
268	1/100	Котлета мясная (из мяса говядины)	16,5	24,2	14,32	344	43,04	55,78	17,1	2,8	0,04	0,03	1,6	0,34
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	20	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,7	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0
	970	Итого	39,0	46,42	159,63	1238,3	192,6	129,86	70,33	8,48	0,08	0,24	1,67	22,01

День: пятый

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: с 12 лет и старше.

№ рецептуры	Масса порции, г	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	B1, мг	E, мг	C, мг	
День 10		Обед:													
33	1/100	Салат из свеклы	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0	0,02	0	9,50	
204	1/250	Суп картофельный с крупой(пшено)	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	26,65	66,70	0,96	0	0,11	0	8,25	
302	1/180	Каша гречневая рассыпчатая	10,3	7,3	46,36	292,5	17,78	162,9	145,1	5,47	0	0,02	0	0	
229	1/100	Рыба тушеная с овощами	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	0	0,85	0	0	0	3,73	
376	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0,03	
	2/40	Хлеб пшеничный	6,48	2,72	38,6	177,6	21	0	0	1,38	0	0,1	0	0,96	
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	2,6	0,4	15,08	84,8	9,5	0	0	0,62	0	0,05	0	0	
	950	Итого	32,81	24,32	141,53	905,3	157,6	260,38	252,77	10,89	0	0,3	0	22,47	

Примерное десяти дневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации» Методические рекомендации М.Р. 0162-19 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ООО «ДеЛи принт»,2005.