

Согласовано  
Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»  
Зеленская Н.В.



Утверждено  
Директор МБОУ  
Краснокомарской СОШ  
Желвакина Т.Н.



# Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Горячих завтраков для обучающихся 5 – 11 классе

МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»

Оренбургской области

Сезон: осень- зима  
Время пребывания детей: 8.30 – 17.00  
Время кормления: 9.10, 10.05, 11.00, 11.55  
В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

**Неделя 1**

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	А	В1	С	Е	Р	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 1</b>																
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	9,2	12	13,33	198,67	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49		
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260	13,7	11,8	49,7	360,1	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4		
54-2гн	Какао с молоком сухим	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85		
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,4</b>	<b>33,3</b>	<b>92</b>	<b>776,9</b>	<b>486,4</b>	<b>77,17</b>	<b>173,77</b>	<b>0,173</b>	<b>0,5</b>	<b>1,64</b>	<b>503,3</b>	<b>3,52</b>		
<b>День 2</b>																
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	60	1,4	6,6	2,1	73,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36		
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18		
54-4г	Каша гречневая распычатая	200	11	8,5	47,9	311,6	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73		
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,1</b>	<b>24,3</b>	<b>77,8</b>	<b>626,1</b>	<b>62,9</b>	<b>157,4</b>	<b>26,61</b>	<b>0,308</b>	<b>6,29</b>	<b>1,7</b>	<b>349,6</b>	<b>7,31</b>		
<b>День 3</b>																
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7		
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,1	36	24	19,9	0,06	0,11	1,27	165,7	2,33		
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	200	24,9	6,4	58,2	389,9	78	70	0,9	0,44	-	0,6	215	4,45		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77		
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>43,3</b>	<b>23,5</b>	<b>99</b>	<b>780,6</b>	<b>147,3</b>	<b>117,8</b>	<b>18,56</b>	<b>0,56</b>	<b>3,53</b>	<b>3,79</b>	<b>427,9</b>	<b>8,86</b>		



Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	А	В1	С	Е	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День 4</b>																		
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54				
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120	16,46	8,91	7,54	176,57	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27				
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37				
54- 35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08				
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22				
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>670</b>	<b>25,54</b>	<b>18,23</b>	<b>79,18</b>	<b>583,47</b>	<b>166,94</b>	<b>130,09</b>	<b>502,39</b>	<b>0,36</b>	<b>31,89</b>	<b>104,32</b>	<b>426,18</b>	<b>4,26</b>			
<b>День 5</b>																		
265	Запеканка из макарон с творогом	200	39,5	14,2	28,9	401,7	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6				
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	0,52	0,08	107	1,07				
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22				
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2				
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>51,2</b>	<b>23,8</b>	<b>66,4</b>	<b>684,9</b>	<b>476,5</b>	<b>84,53</b>	<b>115,3</b>	<b>0,245</b>	<b>8,06</b>	<b>1,88</b>	<b>461,4</b>	<b>6,08</b>			



Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В1	С	Е	Р	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

**День 6**

54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2
54-22гн	Какао с молоком ступенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
ПР	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>16,7</b>	<b>16,4</b>	<b>82,4</b>	<b>543,9</b>	<b>399,5</b>	<b>74,78</b>	<b>83,2</b>	<b>0,168</b>	<b>7,69</b>	<b>100,92</b>	<b>343,4</b>	<b>4,66</b>

**День 7**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232,1	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	26	23	27	0,06	0	0,8	190	1,07
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>27,4</b>	<b>30</b>	<b>73,7</b>	<b>675,3</b>	<b>95,9</b>	<b>73</b>	<b>169,7</b>	<b>0,168</b>	<b>35,97</b>	<b>4,34</b>	<b>404,6</b>	<b>5,34</b>

**День 8**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	14	16	733	0,03	3,63	0,78	22	0,67
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,9	10,5	60	389,5	25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22



ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>26,38</b>	<b>22,82</b>	<b>91,1</b>	<b>674,5</b>	<b>65,3</b>	<b>164,8</b>	<b>753,6</b>	<b>0,318</b>	<b>5,07</b>	<b>2,44</b>	<b>347,9</b>	<b>7,66</b>

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 2**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	Са	Мg	А		В1	С	Е	Р	Fe													
1		2																									
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													

**День 9**

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,4	67,7	102,9	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72
54-1г	Макаронны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328	16	9,6	24,53	0,08	0	1	54,67	0,97
54-	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>25,4</b>	<b>11,1</b>	<b>101</b>	<b>605,6</b>	<b>106,6</b>	<b>68,3</b>	<b>132,01</b>	<b>0,242</b>	<b>15,15</b>	<b>3,53</b>	<b>269,77</b>	<b>3,31</b>

**День 10**

54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,11	25,44	23,37	397,5	35,7	54,8	31,4	0,15	11	0,69	240,4	3,94
54-	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	3,8	0,79
32хн														
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,34</b>	<b>30,2</b>	<b>57,1</b>	<b>593,4</b>	<b>115,4</b>	<b>83,3</b>	<b>588,5</b>	<b>0,228</b>	<b>14,36</b>	<b>1,94</b>	<b>316,2</b>	<b>5,87</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В <sub>1</sub>	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Средние значения за 10 дней</b>																
<b>Завтрак</b>																
		<b>598</b>	<b>29,68</b>	<b>23,37</b>	<b>81,97</b>	<b>654,47</b>	<b>212,27</b>	<b>103,12</b>	<b>256,36</b>	<b>0,277</b>	<b>12,85</b>	<b>22,67</b>	<b>385,03</b>	<b>5,69</b>		

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Основание: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\* При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\* Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н.