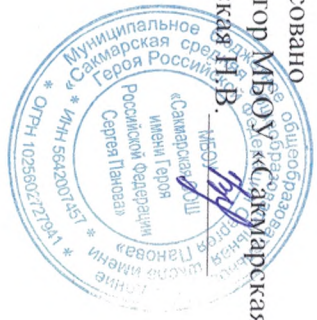


Согласовано  
Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»  
Зеленская Н.В.



Утверждено  
Директор МБОУ  
Желтомина Т.Н.



## Примерное

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## горячих обедов для обучающихся 1 – 4 классов

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

Оренбургской области

Сезон: осень- зима  
Время пребывания детей: 13-00- 18-10  
Питание второй смены: 13-45, 14-40  
В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.  
Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

**День 1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42		
54-2зс	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	24,6	16,6	122,8	0,028	6,12	1,88	34,4	0,76		
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,6	36	24	19,9	0,06	0,11	1,27	165,7	2,33		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13,7	10,5	60	389,5	25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74		
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12		
ПР	**Хлеб пшеничный	30	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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,87	0	71,7	176	7,33	52,0	0,007	0,14	0,1	100,0	0,2		
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>43,5</b>	<b>40</b>	<b>123,3</b>	<b>1027,3</b>	<b>295,2</b>	<b>275,13</b>	<b>229,15</b>	<b>0,543</b>	<b>15,85</b>	<b>6,6</b>	<b>674,4</b>	<b>11,57</b>		

**День 2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56		
54-25с	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	33,25	34,5	151,25	0,17	5	0,2	95,5	1,76		
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48		
54-1г	Макароны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7	17,6	10,56	26,95	0,088	0	1,1	60,17	1,07		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77		
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44		
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	13,4	68,3	18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56		
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>39,9</b>	<b>28,5</b>	<b>114,9</b>	<b>875,3</b>	<b>139,5</b>	<b>128,8</b>	<b>326</b>	<b>0,434</b>	<b>42,37</b>	<b>5,42</b>	<b>449,22</b>	<b>8,64</b>		



Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

**День 3**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж	У	У		Са	Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
15	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,5	3,1	2	37,5	11,4	7,8	0	0,018	2,52	1,62	19,8	0,32							
54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,68	3,93	7,33	115,3	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68							
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,7	35,7	51,8	31,4	0,15	11	0,69	240,4	3,94							
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22							
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78							
54-1з	Сыр твердых сортов нарезке	30	7	8,9	0	107,5	264	11	78	0,01	0,21	0,1	150	0,3							
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21							
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>40,6</b>	<b>41,4</b>	<b>66,6</b>	<b>801,6</b>	<b>378,35</b>	<b>114,6</b>	<b>115,8</b>	<b>0,31</b>	<b>34,22</b>	<b>5,44</b>	<b>510,3</b>	<b>9,18</b>							

**День 4**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ж	У	У		Са	Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
54-7з	салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56							
54-7с	Суп картофельный с макаронными издел.	250	6,45	3,48	23,13	149,5	17,25	26	122	0,11	8,6	1,95	68,25	1,08							
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36	41	19,55	0,08	0,16	1,57	189	0,9							
420	Соус томатный	50	0,61	3,2	3,6	45,8	5,2	4,6	19	0,009	0,85	0,15	10,3	0,22							
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,7	271,3	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65							
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	3,52	0	167	1,07							
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33							
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78							
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>34,9</b>	<b>25,2</b>	<b>122,8</b>	<b>857,3</b>	<b>208,05</b>	<b>156,6</b>	<b>204,35</b>	<b>0,241</b>	<b>19,13</b>	<b>4,72</b>	<b>607,8</b>	<b>5,39</b>							



Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

День 5

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
4	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	3,7	2,2	44,6	40	16	0	0,02	14	1,4	30	0,79							
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,62	125,5	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71							
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48							
54-8г	Капуста тушеная	250	3,6	4,5	14,6	113,5	67,95	27,9	19,2	0,21	24,9	0,6	181	3,45							
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77							
ПР	**Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22							
ПР	**Хлеб ржаной	30	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 обед:</b>		<b>930</b>	<b>34,9</b>	<b>35,7</b>	<b>83,7</b>	<b>795,7</b>	<b>90,3</b>	<b>191,35</b>	<b>149,8</b>	<b>0,382</b>	<b>10,39</b>	<b>6,07</b>	<b>473,6</b>	<b>9,7</b>							

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

День 6

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
21	Салат из моркови	60	0,7	0,1	7	31,6	24	34	0	0,05	3	3	49	0,64							
54-23з	Свекольник	250	5,75	3,3	13,58	107,23	31,5	26	123,3	0,06	6,75	1,9	56,75	1,29							
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,08	12,42	221,4	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94							
54-1г	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	18,4	0,06	0	0,75	41	0,73							
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12							
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78							
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>28,3</b>	<b>21,7</b>	<b>103,2</b>	<b>722</b>	<b>114,9</b>	<b>93,8</b>	<b>720,7</b>	<b>0,268</b>	<b>11,21</b>	<b>5,05</b>	<b>327,23</b>	<b>5,73</b>							



**День 7**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	A(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	22	9,3	30,5	0,02	17,3	1,62	27	0,48		
114	Суп картофельный с рисом	250	1,9	3,6	15,4	101,9	18,75	25,3	0	0,09	5,5	1,3	64,25	0,9		
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48		
54-21г	Пюре из бобовых (горох)	155	19,3	5	45,1	302,2	70,53	67,4	15,5	0,36	-	0,47	168,95	5,34		
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	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 обед:</b>		<b>805</b>	<b>42</b>	<b>28,6</b>	<b>102,5</b>	<b>835,6</b>	<b>181,08</b>	<b>138</b>	<b>44,08</b>	<b>0,6</b>	<b>18,21</b>	<b>5,71</b>	<b>434,18</b>	<b>9,78</b>		

**День 8**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	A(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7		
54-25с	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	33,25	34,5	151,25	0,17	5	0,2	95,5	1,76		
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,08	12,42	221,4	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94		
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,87	74,67	38,67	412	0,09	16,27	0,64	93,33	1,36		
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79		
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	264	11	78	0,01	0,21	0,1	150	0,3		
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>36,9</b>	<b>39</b>	<b>90</b>	<b>858,2</b>	<b>421,8</b>	<b>136,4</b>	<b>1264</b>	<b>0,36</b>	<b>18,27</b>	<b>3,54</b>	<b>548,7</b>	<b>9,26</b>		



**День 9**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																	
54-2з	*Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36			
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,5	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71			
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15,2	8,2	6,9	162	42,6	53,6	303,8	0,08	2,63	1,75	200,7	1,02			
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,7	271,3	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65			
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12			
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	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	44,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>21,3</b>	<b>117,9</b>	<b>776,8</b>	<b>126,3</b>	<b>140,4</b>	<b>440,8</b>	<b>0,302</b>	<b>22,61</b>	<b>4,52</b>	<b>439,8</b>	<b>6,07</b>			

**День 10**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А(мкг)	В1	С	Е	Р	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																	
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	9,3	30,5	0,02	17,3	1,62	27	0,48			
54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	7	7,1	115,3	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68			
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			
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,9	52	37,3	31,7	0,16	13,6	0,27	112	1,37			
420	Соус томатный	50	0,61	3,2	3,6	45,8	5,2	4,6	19	0,009	0,85	0,15	10,3	0,22			
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	92	1,18			
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78			
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>23,8</b>	<b>33,1</b>	<b>80,4</b>	<b>715,4</b>	<b>176,65</b>	<b>92,5</b>	<b>112,81</b>	<b>0,303</b>	<b>44,65</b>	<b>5,42</b>	<b>404,9</b>	<b>5,89</b>			

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	A(мкг)	B <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>Обед</b>		863	28,45	24,54	92,03	826,52	125,3	120,5	44,4	0,46	16,22	15,57	403,09	7,25		

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

Основание:

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

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021 г. Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Талешкина. СанПин 2.3/2.4.3590-20

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.

