

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



Примерное

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячих обедов для обучающихся 5-11 классов

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

Оренбургской области

Сезон: осень- зима

Время пребывания детей: 8.30 – 17.00

Время кормления: обедом 12.50-13.05

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

Утверждено
Директор МБОУ
Краснокамурской СОШ»
Желмина Т.Н.



Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя 1

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
54-5э	Салат из помидоров 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			
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	4,32	3,46	7,46	78,3	24,6	16,6	122,8	0,028	6,12	1,88	34,4	0,76			
54-4м	Котлета из говядины	100	18,22	17,45	16,56	295,11	40	26,67	22,11	0,067	0,12	1,41	184,11	2,59			
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			
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	111	31	13,3	0,03	3,52	0	167	1,07			
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	2,72	0,52	13,4	68,4	18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56			
Итого за обед:		940	42,8	35,35	141,5	1066,1	109	258,2	177,15	0,506	7,67	4,7	555,8	10,95			

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
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	Макаронны отварные	220	7,92	7,18	48,07	288,64	17,6	10,56	26,95	0,088	0	1,1	60,17	1,07			
54-3гн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	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	3,2	0,52	15,92	79,2	18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56			
Итого за обед:		910	39,5	28,2	112,7	862,2	99,55	97,81	204,08	0,414	7,57	3,74	419,22	8,08			

День 3

№ реци.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
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	71,35	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68			
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,11	25,44	23,37	397,5	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22			
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78			
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49			
Итого за обед:		900	45,4	52	80,1	971,3	350,85	97,8	147,2	0,263	24,7	3,62	479,5	6,65			

День 4

№ реци.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	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	3,66	2,37	44,85	5,2	4,6	19	0,009	0,85	0,15	10,3	0,22			
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65			
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	3,52	0	167	1,07			
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33			
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78			
Итого за обед:		990	38,1	27,2	146,5	982,7	194,05	148,2	198,35	0,338	13,13	4,66	582,75	5,03			

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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	5,93	7,25	17,03	156,88	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	6	7,5	24,3	189,2	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22				
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
54-19з	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,1	0,1	66,1	2,4	0	45	0	0	0,06	3	0,02				
Итого за обед:		950	35,6	43,1	87,2	878,9	71,3	180,35	149,08	0,372	8,11	4,45	451,55	9				

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
21	Салат из моркови	60	0,7	0,1	7	31,6	11,93	16,53	600	0,02	1	0	23,93	0,31	
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	100	18,22	17,45	16,56	295,11	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94	
54-1г	Макаронны отварные	220	7,92	7,18	48,10	288,64	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22	
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
Итого за обед:		910	38,1	28,8	139,2	968,6	96,9	70,8	160,73	0,238	8,28	4,21	290,23	5,08	

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54-5з	Салат из помидоров 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		
114	Суп картофельный с рисом	250	2,78	2,53	9,8	82,0	18,75	25,3	0	0,09	5,5	1,3	64,25	0,9		
54-6м	гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94		
54-21г	Пюре из бобовых (горох)	220	21,26	1,9	49,58	300,38	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
Итого за обед:		910	52,9	31	138	1043,3	172,68	126,6	44,08	0,558	5,61	3,73	419,18	9,26		

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54-13с	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		
54-25с	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	100	18,22	17,45	16,56	295,11	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94		
54-9г	Рагу из овощей	250	4,8	12,5	22,7	222,2	74,67	38,67	412	0,09	16,27	0,64	93,33	1,36		
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79		
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	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	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		
Итого за обед:		1060	42,8	43,3	115,2	1021,6	127,65	100,4	453,75	0,318	7,43	1,44	365,7	6,08		

День 9

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
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	250	5,93	7,25	17,03	156,88	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71			
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	42,6	53,6	303,8	0,08	2,63	1,75	200,7	1,02			
54-6г	Рис отварной	220	5,42	7,04	53,57	298,43	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65			
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12			
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22			
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	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			
Итого за обед:		1030	34,3	24,5	143,4	931	72,7	83,33	50,7	0,48	28,82	106,59	257,7	4,72			

День 10

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	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	100	14,5	14,6	8,1	221,9	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18			
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	52	37,3	31,7	0,16	13,6	0,27	112	1,37			
420	Соус томатный	50	0,61	3,66	2,37	44,85	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22			
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78			

53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,1	0,1	66,1	2,4	0	45	0	0	0	0	3	0,02
	Итого за обед:	980	32,2	48,1	98,6	957,2	159,85	87,8	101,31	0,292	28,2	3,95	388,2	5,63	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Средние значения за 10 Дней																
Обед																
		958	40,17	36,16	120,24	968,29	119,05	124,03	160,84	0,377	13,93	14,1	405,98	7,02		

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.

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

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

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.

