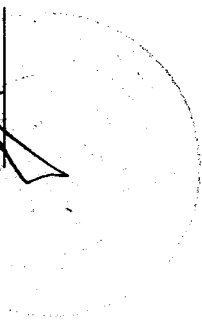


Согласовано
Директор МБОУ «Сакмарская
Зеленская НОУ»



СОШ им. Героя РФ С. Панова»

Утверждаю
Директор «МБОУ
Краснокоммунарской СОШ»
Желябина Т.Н.



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих обедов 1 – 4 класс

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		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
18	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,0	36,8	23,3	0	0,044	8	2,35	49	1,1	
339	Котлета из говядины	90	16	11,18	13,64	220,9	48,18	23,64	3,64	0,15	0	1,27	157,3	2,55	
202	Каша гречневая	200	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	32	0,28	0	0,84	280,6	6,28	
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02	
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	
75	Сыр твердый порциями	20	5,45	9,87	48,12	304	176,2	7,0	52,0	0,08	0,14	0,1	100,0	0,2	
	Итого за обед:	840	33,13	28,51	107,77	821,9	134,18	255,34	35,64	0,56	16,04	6,76	555,7	11,37	

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
5	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0,78	3,66	4,38	53,4	19,2	15	0	0,02	2,82	1,68	25,8	0,67	
113	Суп картофельный с бобовыми	250	5,04	2,86	11,68	92,6	28,26	27,5	14	0,13	3,8	0,2	71,4	1,62	
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	42	0,08	0	1	60	1,4	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87	
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	
	Итого за обед:	850	32,58	28,7	87,34	736,8	81,52	93,5	56	0,35	10,12	4,76	383,1	7,96	

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя 1
 День 3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
15	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	13,56	86,65	11,4	7,8	0	0,018	2,52	1,62	19,8	0,32	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	75,2	49,5	16	0	0,043	8,5	2,33	35,75	0,64	
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	383,75	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82	
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	
75	Сыр твердый порциями	30	5,45	9,87	48,12	304	176,2	7,0	52,0	0,08	0,14	0,1	100,0	0,2	
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
	Итого за обед:	750	23,78	22,92	70,26	670	110,4	94,2	24	0,3	26,02	5,05	316,65	6,14	

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	16	17	2,13	0,067	3,8	1,95	46,75	0,81	
307	Котлета рыбная	90	14,14	1,73	11	116,3	58,14	28,29	20,43	0,08	0	1,57	193	0,66	
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	
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	23	36,2	36	0,04	0	0,38	111	0,14	
466	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07	
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	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за обед:	890	26,27	17,46	110,51	704,3	139,92	112,65	77,56	0,29	10,05	4,71	431,63	4,29

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	20,4	12	0	0,012	4,62	1,62	23,4	0,78
100	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,86
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
207	Каша гречневая	200	5,94	6,5	41,58	248,6	27,4	25,4	30,4	0,56	0	0,8	206,8	1,17
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87
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
	Итого за обед:	850	28,59	30,78	91,69	758,1	103,85	108,1	30,4	0,78	14,32	6,71	517,7	7,28

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	12,6	4,2	0	0,024	2,1	0,84	27	0,43
98	Свекольник	250	1,86	3,78	8,26	74,6	29,4	22,6	0	0,05	6,32	1,9	49	1,16
339	Котлета из говядины	90	16	11,18	13,64	220,9	48,18	23,64	3,64	0,15	0	1,27	157,3	2,55
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	42	0,08	0	1	60	1,4
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
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
	Итого за обед:	840	28,98	24,26	98	727,5	122,98	72,64	45,64	0,36	8,42	6,51	343,5	6,56

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет
 Неделя 2
 День 7

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
17	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,72	2,16	44,4	8,4	11,4	-	0,04	12,6	1,98	15	0,52		
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		
339	Котлета из говядины	90	16	11,18	13,64	220,9	48,18	23,64	3,64	0,15	0	1,27	157,3	2,55		
389	Пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	292	91	87	20	0,47	-	0,6	218	6,89		
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
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		
	Итого за обед:	845	44,86	22,95	103,2	809,7	199,83	173,94	23,64	0,82	18,3	6,05	518,15	12,55		

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
22	Салат из моркови с яблоком	60	0,9	2,16	5,1	43,2	16,8	12,6	0	0,012	4,44	0,78	24,6	0,73		
113	Суп картофельный с бобовыми	250	5,04	2,86	11,68	92,6	28,26	27,5	14	0,13	3,8	0,2	71,4	1,62		
330	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368	19,2	42,4	30,4	0,06	0,88	0,64	214,4	2,1		
487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16		
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		
75	Сыр твердый порциями	30	5,45	9,87	48,12	304	176,2	7,0	52,0	0,08	0,14	0,1	100,0	0,2		
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	Итого за обед:	750	25,5	25,44	82,28	659,8	88,16	98,8	44,4	0,29	11,7	3,06	366,46	6,35		

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

День 9

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306	
100	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,86	
299	Рыба тушенная в томате с овощами	120	9,94	7,98	5,09	102,0	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5	
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	23	36,2	36	0,04	0	0,38	111	0,14	
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02	
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	
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
	Итого за обед:	970	21,29	21,2	113,88	700,9	83,38	91,79	50,7	0,5	30,92	106,65	275,88	5,03	

День 10

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,78	3,66	4,38	53,4	19,2	15	0	0,02	2,82	1,68	25,8	0,67	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	75,2	49,5	16	0	0,043	8,5	2,33	35,75	0,64	
350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	8,4	6,5	9,7	131,0	37	15	16	0,04	0	0,3	99	0,83	
377	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	240	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1	
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	
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	
	Итого за обед:	860	19,56	23,18	67,38	670	189,2	104,6	56	0,33	16,32	5,41	322,15	4,93	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Средние значения за 10 дней															
Обед			845	28,45	24,54	92,03	700,95	125,3	120,5	44,4	0,46	16,22	15,57	403,09	7,25

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

Основание:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021г. 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 2023 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н. _____