

Утверждено

Директор МБОУ

«Краснокоммундарская СОШ»

Железнодорожный район



Примерное

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих завтраков 5 – 11 класс

с дополнительной платой

МБОУ Краснокоммундарская средняя общеобразовательная школа

Оренбургской области

Сезон: осень - зима

Время пребывания детей: 8-00 – 13-20;

Время кормления: - 9-30ч; 10-30ч; 11-30ч;

В школе организовано одноразовое питание.

Завтраком охвачены учащиеся первой смены

Неделя 1

№ рещ.	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					
День 1																				
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						
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	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						
Итого за завтрак:			550	27,4	33,3	92	776,9	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52					
День 2																				
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 рассыпчатая	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						
Итого за завтрак:			560	24,1	24,3	77,8	626,1	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31					
День 3																				
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						
Итого за завтрак:			580	43,3	23,5	99	780,6	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86					

Неделя 1

№ реп.	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			
День 4																	
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			
Итого за завтрак:		670	25,54	18,23	79,18	583,47	166,94	130,09	502,39	0,36	31,89	104,32	426,18	4,26			
День 5																	
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			
Итого за завтрак:		560	51,2	23,8	66,4	684,9	476,5	84,53	115,3	0,245	8,06	1,88	461,4	6,08			

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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				
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				
54-2гн	Какао с молоком	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				
Итого за завтрак:		660	16,7	16,4	82,4	543,9	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66				

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
Итого за завтрак:		600	27,4	30	73,7	675,3	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34

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
	Итого за завтрак:	610	26,38	22,82	91,1	674,5	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66

Сезон: весна - лето

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	Мг	А	В ₁	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
	Итого за завтрак:	640	25,4	11,1	101	605,6	106,6	68,3	132,01	0,242	15,15	3,53	269,77	3,31

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	51,8	31,4	0,15	11	0,69	240,4	3,94
54-	Компот из свежих яблок 32хн	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	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	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	550	29,34	30,2	57,1	593,4	115,4	83,3	588,5	0,228	14,36	1,94	316,2	5,87

№ 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																		
Завтрак																		
		598	29,68	23,37	81,97	654,47	212,27	103,12	256,36	0,277	12,85	22,67	385,03	5,69				

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

Основание:

Основание: Сборник рецептов 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.