Утверждено

Директор МБОУ

«Краснокоммунарской СОШ»

Желябина Т.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_

**Примерное**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**горячих завтраков 5 – 11 класс**

**с дополнительной платой**

**МБОУ Краснокоммунарская средняя общеобразовательная школа**

**Оренбургской области**

Сезон: весна - лето

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

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 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 | 220 | 11,59 | 9,97 | 41,95 | 304,63 | 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 | 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:** | **500** | **25,65** | **25,53** | **85,54** | **676,3** | **486,4** | **77,17** | **173,77** | **0,173** | **0,5** | **1,64** | **503,3** | **3,52** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 54-16м | 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 | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **20,58** | **15,62** | **66,6** | **488,5** | **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 | 45,6 | 19 | 11 | 0,68 | 0,01 | 2,28 | 1,62 | 22 | 0,7 |
| 54-6м | Биточек 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 |
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох) | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **540** | **34,88** | **20,12** | **77,8** | **630,3** | **147,3** | **117,8** | **18,56** | **0,56** | **3,53** | **3,79** | **427,9** | **8,86** |

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 4** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 54-11р | 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 | 200 | 4,27 | 6,93 | 26,4 | 185,87 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **620** | **24,71** | **16,36** | **73,84** | **542,44** | **166,94** | **130,09** | **502,39** | **0,36** | **31,89** | **104,32** | **426,18** | **4,26** |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Запеканка из макарон с творогом | 150 | 13,7 | 4,9 | 40,8 | 262 | 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 | 7,96 | 39,6 | 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:** | **510** | **25,45** | **14,49** | **79,7** | **550,07** | **476,5** | **84,53** | **115,3** | **0,245** | **8,06** | **1,88** | **461,4** | **6,08** |

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

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 | 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» | 150 | 3,75 | 4,35 | 18,08 | 126,68 | 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 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 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 |
| ПР | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **15,2** | **14,34** | **67,98** | **462,15** | **399,5** | **74,78** | **83,2** | **0,168** | **7,69** | **100,92** | **343,4** | **4,66** |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 | 40 | 15 | 122 | 0,02 | 34,8 | 1,68 | 30 | 0,56 |
| 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 |
| 54-5г | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **600** | **27,16** | **28** | **75,7** | **666,1** | **95,9** | **73** | **169,7** | **0,168** | **35,97** | **4,34** | **404,6** | **5,34** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з | 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 гречневаярассыпчатая | 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 | 7,96 | 39,6 | 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** |

4

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 | Mg | 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) | 80 | 11,36 | 2,08 | 6,88 | 91,36 | 28,8 | 32,8 | 15,68 | 0,064 | 0,128 | 1,57 | 151,2 | 0,72 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,53 | 43,73 | 262,4 | 16 | 9,6 | 24,53 | 0,08 | 0 | 1 | 54,67 | 0,97 |
| 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **580** | **22,54** | **9,13** | **90,51** | **533,76** | **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 |
| 54-32хн | 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 |
| 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** |

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

5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **Средние значения за 10 дней** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **538** | **25,22** | **20,15** | **76,78** | **581,75** | **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 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.