

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХ-НЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждаю:
приказ от 31.08.2022 №43-Р
Директор школы: С.А. Таньжина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2022 – 2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7 до 11 лет	Масса порции с 11 лет и старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Завтрак: Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,1/6,4	10,72 /13,4	33,42/ 41,7	251\313, 7		1,17	-	-	130,09	-	30,12	0,47
94	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	5,38	10,5	16,11	147	-	-	-	-	5	-	2	0,2
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Всего в завтрак:			14,56/ 15,86	24,76 /27,4	67,1/7 5,4	516,6\57 9	0,06	3,09	0,02	0,3	314,51	179,02	58,18	1,59
246	Обед: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,66	4	167	224	101	-
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м\б	250	300	6,37	10,06	8,28	157,04/1 96,3	-	21,16	-	-	60,89	13,69	23	1,28
108															
243	Пюре из бобовых	200	250	9,1/11, 3	0,9/1, 12	13,3/1 6,6	112/140	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
278	Тефтели мясные (говядина)	80	100	7,86/9, 43	7,98/ 9,58	9,32/1 1,22	140,98/2 10	-	0,6	-	-	34,4		17,9	0,8
349	Компот из смеси фруктов с витамином «С»	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	-	19,5	32	15,3	0,54
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
227	Соус белый основной	50	50	9,43	8,7	1,9	122,85	-	0,05	-	-	1	-	-	0,045
	Всего в обед:			29,39/ 33,7	37,33 /38,9	21,06/ 26,3	756,6/89 2,9	0,52	132,6	17,8	4	329,6	362,7	187,2	6,54
	Всего в день:			43,9/4 9,6	62/66 ,3	140,55	1273,2/1 471,9	0,58	135,7	17,82	4,3	644,1	541,7	245,4	8,13

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции с 11 лет-старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Завтрак: Каша жидкая молочная из манной крупы	200	250	6,11	10,72	32,38	251/313,75	-	1,17	-	-	133,77	-	20,30	0,47
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	-	5	-	-	11	-	1	0,3
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	14
	Всего в завтрак:			18,08	20,06	48,06	537,2/599,9	0,25	6,17			184,5	93	51,3	17,29
71	Обед: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
96 108	Рассольник Ленинградский на м/б	250	300	0,85/1,02	1,6/1,92	2,4/5,85	36,4/43,65	0,01	0,83	0,45	0,06	35,70	13,34	5,40	0,38
312	Пюре картофельное	150	180	3,5/4,2	25/30	5,6/6,8	261/313	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
260	Гуляш мясной говяжий	80	100	14,55/16	16,79/20,14	2,89/5,2	221	-	0,92	-	-	21,81	177	22,03	3,06
274	Кисель из концентрата плодового	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,20	18,55	59	-	51,8	156,88	45,1	2,16
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед:			25,84/26,71	44,35/49,67	43,15/47,8	764,79/824,04	0,38	31,81	59,63	0,5	333,59	397	87,6	22,9
	Всего в день			43,92/44,79	64,41/69,73	92,41/95,86	1301,9/1423,9	0,63	37,98	59,63	0,5	518,09	490	138,9	10,74

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции с 11 лет-старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная с маслом	200	250	7,51/9,4	11,72/14,65	37,05/46,3	285/356,2	-	1,17	-	-	138,1	-	47,6	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,4	2,66	2,54	110,7	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
94	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,38	10,5	16,11	147	-	-	-	-	5	-	2	0,2
	Всего в завтрак:			15,29/17,2	24,88/27,8	55,7/64,9	542,7/613,9	0,01	11,71	0,05	0,03	193,26	37,5	55,4	1,49
246	Обед: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,66	4	167	224	101	-
82 108	Суп картофельный с макаронными изделиями на м'б	250	250	3,71	3,4	21,76	129,34	1,06	-	-	-	49	48,2	30,1	7,6
168	Гречка отварная рассыпчатая	180	200	0,57/1,2	96,24/106,9	0,93/1,03	234/260	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
268	Котлеты мясные(говядина)	80	100	12,38/15,47	18,15/22,7	10,74/13,4	258/322,5		0,34	-	-	43,04	-	55,78	2,8
878	Хлеб пшеничный	30	60	4,92	0,84	0,78	58.5/117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
348	Компот из кураги с витамином «С»	200	200	0,48	0,12	20,03	98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
	Всего в обед:			39,6/40,9	132,45/151,1	74,4/82,4	786.6/935.6	1,47	1,16	0,93	5,71	389,4	318,9	203,06	14,3
	Всего в день:			54,9/58,1	157,3/178,9	130,1/147,3	1329,3/1549,5	1,48	12,87	0,98	5,74	582,7	356,4	258,5	15,7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 11 лет-старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Завтрак: Каша молочная «Геркулес»	180	200	0,15/ 0,16	8,25/ 9,2	0,08/ 0,09	282/314	0,147	-	-	-	39,9	147	60,9	1,68
878	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	117	0,14	-	0,01	5,99	20,34	188,4	48,8	0,8
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	14
686	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,19	0,006	12,38	56	0,024	2,4	-	-	16,18	8,52	6,12	0,74
	Всего в завтрак			9,58/ 9,59	17,4/ 18,35	27,2/ 27,3	564,2/ 596,2	0,35	3,67	0,02	6	402,4	582,5	57,9	22,1
71	Обед: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
102	Суп картофельный с горохом	200	250	9,83	8,8	16,8	140,34/175,4	-	11,17	-	-	45,82	-	35,48	4,55
108	на м/б														
202	Макаронные изделия отварные	150	180	7,28	7,71	40,61	245/294	-	0	-	-	16,19		10,86	1,09
243	Сосиски, отварные	80	100	7,77	17,78	0,98	197,4/246,7	-	0	-	-	19,6		11,2	1,26
265	Томатный соус	30	30	0,18	1,22	1,75	18,72	-	-	-	-	-	-	-	-
274	Кисель из концентрата ягодного	200	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
878	Хлеб пшеничный	30	30	4,92	0,84	0,78	58	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед			50,7	52,7	94,5	788,45/ 922,2	0,25	21,67	-	-	101,9		69,54	10,05
	Всего в день:			85,5/ 85,6	70,1/ 71,1	121,7/ 121,8	1352,4/ 1518,4	0,6	25,4	0,02	6	504,3	582,5	127,4	32,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 11лет -старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4\5	2,96\3, 7	24,26\ 30,3	133,64\16 6,89	0,03	0,57	-	0,18	79,9	45,57	7,5	0,37
94	Бутерброд с маслом	30/10	50/10	5,38/8, 9	10,5/1 7,5	16,11/ 26,8	147/245	-	-	-	-	5	-	2	0,2
382	Какао с молоком	200	200	5,7	5,7	38,4	218,98	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
	Всего в завтрак:			15,08 \19,6	19,16 \26,9	78,7/9 5,5	499,6/630 ,9	0,03	1,53	0,01	0,15	94,71	89,51	15,03	0,66
71	Обед: Свёкла отварная в нарезку	60	60	4,02	-	24,12	112,56	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	300	6,4	10,03	11,55	111/133	-	16,06	-	-	61,37	-	27,03	1,68
108	на м\б														
304	Рис отварной	150	200	3,65/4, 87	5,37/7, 17	36,68/ 48,8	209/279,6	-	0	-	-	3,2	-	25,3	0,7
230	Рыба припущенная с овощами (минтай)	80	100	6,12/7, 65	0,81/1, 01	2,54/3, 18	108/135	0,04/0,0 5	0,77/0, 96	3,00/ 3,75	-	10,30/ 12,88	67,40/ 84,25	8,00/1 0,00	0,43/ 0,54
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	-	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46/4, 92	0,42/0, 84	0,39/0, 78	58,5/117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед:			22,8/2 7,9	16,8/1 9,2	79,4/9 2,19	713.6/891 .7	0,18/0,1 9	28,23/ 28,42	6,75	-	117,25 /119,8 3	67,40/ 84,25	77,47/ 78,47	6,82/ 6,93
	Всего в день:			37,9/4 3,9	36,4/3 9,1	158,1/ 177	1213,2/15 22,6	0,21/0,2 2	29,76/ 29,95	6,76	0,15	211,96 /214,5 4	156,91 /173,7 6	92,5/9 3,5	7,48/ 7,59

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 11лет -старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Завтрак: Каша жидкая молочная из манной крупы	200	250	6,11/ 7,6	10,72/ 13,4	32,38/ 40,4	251/313 ,75	-	1,17	-	-	133,77	-	20,30	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,4	2,66	2,54	110,7	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
94	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,38	10,5	16,11	147	-	-	-	-	5	-	2	0,2
	Всего в завтрак:			13,89 /15,4	23,88/ 26,6	51,03/ 59	508,7/5 71,45	0,01	1,71	-	0,03	188,93	37,5	72,44	0,73
71	Обед: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
150	Суп картофельный с рыбой	250	300	7,85/ 9,4	3,83/4 ,6	23,15/ 27,8	143,5/1 72,2	-	12,1 3	-	-	99,5	-	57	1,58
168	Гречка отварная рассыпчатая	180	200	0,57/ 1,2	96,24/ 106,9	0,93/1, 03	234/260	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
260	Гуляш мясной говяжий	80	100	14,55 /16	16,79/ 20,14	2,89/5, 2	221	-	0,92	-	-	21,81	177	22,03	3,06
274	Кисель из концентрата плодового	200	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-
878	Хлеб пшеничный	30	60	2,46/ 4,92	0,42/0 ,84	0,39/0, 78	58,5/11 7	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед:			27,5/ 33,5	117,4/ 144	58,7/6 6,11	786,4/8 99,6	0,14	23,5	0,77	1,71	240,62	191,77	91,98	8,5
	Всего в день:			41,34 /48,9	141,3/ 167	109,7/ 125,1	1295/14 71	0,15	25,2	0,77	1,71	429,5	229,3	164,4	9,23

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 11лет-старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Завтрак: Каша жидкая молочная овсяная	200	250	7,82/ 9,7	12,83 /16,0	34,27/ 42,8	285/356, 3		1,17			152,76		60,66	1,71
382	Какао с молоком	200	200	4,1	0,6	19,3	110	0,001				28	120	8	0,07
8	Бутерброд с сыром	50/15	50/15	2,28	0,24	14,76	120	0,20	-	0,01	5,99	20,34	188,4	48,8	0,8
	Всего в завтрак:			14,2/ 16,1	13,83 /16,8	68,3/7 6,86	515/586, 3	0,201	1,17	0,01	5,99	201,1	308,4	117,46	2,58
71	Обед: Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
144 108	Суп из овощей с фасолью на м\б	250	300	7,89/ 9,5	8,04/ 9,64	14,6/1 7,5	162,8/19 5,36	-	6,67	-	-	49,94	-	39,62	1,99
406	Плов (мясо птицы)	200	250	19/2 3,75	13,9/ 17,37	54,9/6 8,62	411,85/5 14,8	-	1,3	-	-	30		31	1,3
349	Компот из смеси фруктов с витамином «С»	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
878	Хлеб пшеничный	60	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед:			32,95 /38,6 5	22,9/ 27,97	98,24/ 114,8 6	798,4/93 3,9	0,14	19,29	0,16	-	127,62	31,94	97,94	6,89
	Всего в день:			47,15 /54,7	36,7/ 44,77	166,5/ 191,7	1313,4/1 520,2	0,341	20,5	0,17	5,99	328,7	340,3	215,4	9,47

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне- весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 11 лет-старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
311	Завтрак: Каша кукурузная молочная вязкая	250	250	5,4	7	21,6	213,75	0,04	0,06	0,06	0,16	112,9	164	4,56	0,64
377	Чай с лимоном	200	200	9	2,28	15,4	114,6	0,01	3,67	0,01	0,01	112,5	185,5	99,1	18,42
878	Хлеб пшеничный	30	60	4,92	0,84	0,78	58,5/117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Ватрушка с творогом	50	50	9,1	7,53	20,2	179	0,33	0,002	17		16,65	48,4	17,4	1
	Всего в завтрак:			23,5	16,81	57,2	565,85/624,35	0,38	3,73	17,07	0,17	242,05	397,9	121,06	20,06
71	Обед: Свёкла отварная в нарезку	60	60	4,02	-	24,12	112,56	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
99 108	Суп из овощей на м\б	200	250	16,75	2,8	69,9	97,79/122,24	0,58			6,82	93,08	240,7	78,70	6,9
202	Макаронные изделия отварные	150	180	7,28	7,71	40,61	245/294	-	0	-	-	16,19		10,86	1,09
189	Биточки мясные (говядина)	80	100	10,68	11,72	5,74	141,4/176,75	0,17	0,4	72	-	110,86	162,4	40,95	-
265	Томатный соус	30	30	0,18	1,22	1,75	18,72	-	-	-	-	-	-	-	-
640	Кисель (ягодный концентрат)	200	200	0,054	5,4	0,72	97	0,03	1,62	-	-	3,6	3,6	0,9	0,09
878	Хлеб пшеничный	30	60	4,92	0,84	0,78	58,5/117	0,14	-	-	-	19,8	-	-	2,52
	Всего в обед:			68,70	51,1	179,35	770,97/938.2	1,26	11,67		6,82	155,33	317,67	102,46	12,4

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний -весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет/ с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 11лет -старше	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
115	Завтрак: Каша ячневая молочная вязкая	200	250	7,23	6,67	39,54	246,87/ 307	0,13	33,5	-	-	34,73	133,4	35,96	2,01
382	Какао с молоком	200	200	4,1	0,6	19,3	110	0,001				28	120	8	0,07
94	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	5,38	10,5	16,11	147	-	-	-	-	5	-	2	0,2
	Всего в завтрак:			16,71	17,77	74,95	503,87/ 564	0,131	33,5	-	-	67,73	253,4	10	0,27
71	Обед: Овощи натуральные свежие (помидор)	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	--	-	8,4	-	12	0,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	6,37	10,06	8,28	157,04/1 88,4	-	21,16	-	-	60,89	13,69	23	1,28
108	на м/б														
312	Пюре картофельное	150	180	3,5/4,2	25/30	5,6/6,8	261/313	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
268	Шницель мясной (говядина)	80	100	12,38/ 16,5	18,15/24, 2	10,74/1 4,32	258/344	-	0,34	-	-	43,04	-	55,78	2,8
640	Кисель	200	200	0,054	5,4	0,72	97	0,03	1,62	-	-	3,6	3,6	0,9	0,09
	Всего в обед:			29,96/ 33,66	58,73/69 ,43	27,62/ 32,57	786,24/ 955	0,06	34,63	0,18	0,44	229,5 2	90,61	102,7 8	4,96

	Всего в день:			46,67/ 50,37	76,5/82, 2	102,57 /110,5 7	1290,1/ 1519	0,19	68,13	0,18	0,44	297,2 5	344,0 1	112,7 8	5,23
--	----------------------	--	--	-----------------	---------------	-----------------------	-----------------	------	-------	------	------	------------	------------	------------	------

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П.Могильного, В.А. Титуляна – М.: Дели плюс 2015г.
2. «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П.- 2007 г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под ред: В.Т.Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004г.
4. Методические рекомендации по питанию обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.01.79-20