

Утверждаю
Директор школы Л.Л.Соловьёва
29.08.2024 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5F136F060A8E84186E380567A75F1AD3
Владелец: Соловьёва Любовь Леонидовна
Действителен: с 16.01.2024 до 10.04.2025

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового питания обучающихся

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День

-1 Понедельник Период: **весенне-летний;**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	250/5	6,36	8,92	40,43	314,63	0,08	1,73	0,056	1,64	178,65	37,7	0,54	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак		555	23,26	16,06	64,26	712,23	0,14	1,73	0,056	32,54	282,33	65,1	3,37	
Обед															
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	1,0	5,23	4,6	67,13		1,24		21,5		27,9	9,14	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,62	
3	Тефтели из говядины	54-8м-2020	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98	
4	Пюре из гороха с маслом	130	180/5	20,75	4,6	45,7	295,4		6,12		104,6		297,4	96,3	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		935	57,37	32,72	135,28	1047,07	0,18	24,02	146,89	421,55	644,28	588,56	147,68	
	Итого день:			80,63	48,78	199,54	1759,3	0,32	25,75	146,946	454,09	926,61	653,66	151,05	

Вторник Период: **весенне-летний;**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															

Неделя -1; День -2;

1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	7,2	4,9	40,17	242,13	0,15	1,41	0,565	268,08	224,96	41,65	0,84	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	Итого завтрак:		555	24,78	17,91	138,87	805,28	0,35	1,5	0,745	494,66	491,76	102,16	4,78	
	Обед														
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	75,13	0,03	11,73	0,21	57,07	135,8	17,9	0,74	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	100	18,9	25,1	5,37	322,8	0,11	0,31	96,25	52,5	30	2,5	0,12	
		54-6г-2020	180	4,32	6,48	43,74	250,47	0,04		31,95	7,2	86,4	27,9	0,63	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	39,52	52,12	116,58	1120,4	0,26	24,04	326,81	198,37	435,3	104,8	8,99	
	Итого день:			64,3	70,03	255,45	1925,68	0,61	25,54	327,555	693,03	927,06	206,96	13,77	

Среда Период: **весенне-летний;** Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	250	21,12	32,4	5,25	395	0,1	0,5	328	180	336,3	27,5	4,2	

Неделя -1; День -3;

2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:		550	30,81	36,33	72,22	757,29	0,2	1,8	328,02	324,39	515,46	72,9	7,25	
	Обед														
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,45	7,09	3,41	83,2		18,52		35,27		16,53	0,73	
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	17,14	15,71	7,14	252,85		6,42		24,28	25,71	24,28	1,42	
		227	180	6,62	6,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	35,4	35,76	141,78	1044,38	0,06	39,61	0	113,96	129,39	194,81	52,43	
	Итого день:			66,21	72,09	214	1801,67	0,26	41,41	328,02	438,35	644,85	267,71	59,68	

Четверг Период: **весенне-летний;** Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша манная молочная жидкая	107	250/5	7,7	10,0	38,63	317,48		0,54		167,52		153,19	25,41	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	

Неделя -1; День -4;

4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		565	23,02	27,92	96,37	768,34	0,08	8,7	0,02	418,52	431,08	406,45	73,95	
	Обед														
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,97	5,1	4,51	65,55		1,21		21,4		27,86	9,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,40	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85	
3	Плов из отварной говядины (с курицей)	54-11м-2020	280	21,39	21,61	53,98	496,16	0,08	1,0	380,0	26,8	269	61,6	313	
		54-12м-2020	280	38	11,31	16,48	440,60	0,12	3,36	205,8	25,76	327	151,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	55,44	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	33,05	37,23	145,0	1042,04	0,17	4,31	380,18	173,74	398,73	200,46	349,82	
			930	49,66	26,93	107,5	986,48	0,21	6,67	205,98	172,7	456,73	290,06	39,62	
	Итого день:			56,07	65,15	241,37	1810,38	0,25	13,01	380,2	592,26	829,81	606,91	423,77	
				72,68	54,85	203,91	1754,82	0,29	15,37	206	591,22	887,81	696,51	113,57	

Неделя -1; День -5;

Пятница Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша ячневая молочная	115	250/5	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15			195,3		350	
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0		14	0	0	2,8
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0		6,9	25,2	9,9	0,6
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97			198,2		169,1	19,43
	Итого завтрак:		550	20,2	18,33	82,98	675,08	0,05	6,12	0		418	42,6	532,8	23,63
	Обед														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,83	5,02	5,29	69,72		0,42			43		31,6	17,16
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69			215,65		181,45	33,51
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72		38,57	1882,2	26,6	25,27
		54-11г-2020	180	3,69	7,29	24,76	174,96	0,14	12,24	38,52		56,8	100,8	34,2	1,26
4	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03		0,09	7,2	3,9	0,8
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0		6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого обед:		900	29,45	46,94	108,6	882,47	0,83	13,56	69,27		364,61	2032,8	291,45	79,4
	Итого день:			49,65	65,27	191,58	1557,55	0,88	19,68	69,27		782,61	2075,4	824,25	103,03

Неделя День

-2; 1(10); Понедельник Период: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	250	13,1	12	47,75	350,2	0,1	0,08	63,87	210	166,2	18,75	1,25	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		554	22,93	17,33	129,36	765,32	0,2	0,9	63,94	359,69	262,8	156,33	70,22	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	76,9	0,04	12,01	0,22	58,4	139,07	18,37	0,76	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,30		136,36	41,83	
3	Котлета из говядины	54-4м-	100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52	

		2020													
	Рис отварной	224	180	4,65	6,09	48,32	270,21		0,06		6,6		89,88	29,19	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	0,5	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	37,87	43,62	151,57	1098,27	0,17	15,68	33,47	190,87	413,48	304,61	77,6	
	Итого день:			60,8	60,95	280,93	1863,59	0,37	16,58	97,41	550,56	676,28	460,94	147,82	

Неделя -2; День 2(9); Вторник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	250	6,2	8,57	29,7	231,25	0,08	0,65	41,32	142	152,9	33,56	0,62	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	

4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		550	12,35	24,13	82,79	604,05	0,13	1,56	41,35	166,19	211,4	90,66	12,72	
	Обед														
1	Салат витаминный	2	100	1,16		10,34	144,8		0,9		30,16		29,6	18,44	
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,60		118		30,10		85,80	33,40	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	100	32,16	2,5	1,13	154,75	0,08	3,62	30	21,25	220	11,25	1,9	
		227	180	6,62	7,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	52,87	22,13	133,67	1018,05	0,16	140,38	30	132,23	305,2	220,37	84,16	
	Итого день:			65,22	46,26	216,46	1622,1	0,29	141,94	71,35	298,42	516,6	311,03	96,88	

Неделя -2; День 3(6); Среда Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250/5	7,86	11,06	31,7	257,6		1,61		184,8		61,84	1,61	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
5	Вафля	152	25	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		550	16,36	15,57	102,83	637,09	0,13	2,91	0,09	331,64	181,86	105,87	4,48	
	Обед														
1	Салат из свежих помидор	15	100	0,99	10,8	4,7	116,19	0,06	27,54		143,5	133,8	133,7	1,68	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43		59,12	22,52	

Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	120	18,0	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4	
3	Каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,47	6,51	54	316,56		3,96		18,0		197,24	118,02	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		850	39,56	28,91	154,94	1032,74	0,11	5,2	130,5	300,55	285,68	431,09	156,76	
	Итого день:			89,22	56,4	240,71	1891,84	0,27	5,76	249,89	674,09	860,2	515,59	161,86	

Неделя -2; День 5(8); Пятница

Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	250/5	7,5	9,02	42,6	282,35		1,5		165,45		230,47	58,83	

2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		570	17,92	18,87	91,25	603,15	0,03	2,56	0,03	374,24	49,8	417,17	80,46	
	Обед														
1	Салат из свежих помидор	15	100	1,02	10,8	4,7	116,19	0,06	27,5		143,49	133,8	133,7	1,68	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	280	29,45	9,9	24,52	304,19	0,19	15,8	36,4	44,8	269,9	131	3,02	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	55,44	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	45,03	30,74	116,07	914,17	0,34	52,52	234,98	305,39	631,33	353,23	10,42	

Итого день:			62,95	49,61	207,32	1517,32	0,37	55,08	235,01	679,63	681,13	770,4	90,88	
--------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--