

Согласовано
Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Зеленская Н.В.



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: 14-00, 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
76	Салат из свеж. помидор и огурцов	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,0	0,05	10,68	0	2,4	49,7	54,6	26,13	1,23
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		750	28,97	31,14	118,92	882,32	0,37	15,03	0	18,32	137,63	488,43	221,68	10,84

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
45	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,01	10,2	18,0	8,4	0,3
102	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,61	68,6	0,09	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	205	7,49	2,84	35,78	271,95	0,08	0	27,0	1,39	8,18	52,2	28,51	1,12
342	Кисель фруктовый	200	0,2	0	14,0	52,6	0,01	0,2	0	0	0,1	4,4	5,14	0,02
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		805	27,25	25,96	91,86	786,6	0,27	12,31	27	4,53	76,19	319,52	100,05	5,81

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	*Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,23	5,83	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	18,51	15,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0	3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		750	26,79	20,43	68,78	622,46	0,45	24,33	0	5,91	95,26	45086,65	112,76	8,65

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	*Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,50	67,58	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
234	Котлета рыбная	100	6,52	5,38	9,03	111,0	0,04	0,17	12,7	2,58	29,93	235,14	20,71	0,78
304	Рис отварной с маслом сливочным	205	4,18	11,38	27,68	229,84	0,14	18,16	20,0	0	31,76	90,56	31,46	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		805	16,12	21,42	92,69	629,74	0,35	48,21	32,7	5,9	127,45	45139,33	104,71	4,75

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
76	Винегрет овощной	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6
111	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,39	93,6	0,05	0,95	0	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
256	Мясо тушеное	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша перловая	200	4,93	7,25	49,52	283,1	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		800	25,82	28,52	109,45	805,94	0,18	4,67	0	18,21	101,2	345,35	97,87	7,48

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
52	Салат витаминный	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,18	3,94	4,87	61,0	0,04	9,87	0	0	35,88	33,55	14,18	0,57
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	205	13,14	9,11	46,53	338,74	0,49	0	29,52	34,48	93,22	209,69	60,72	4,62
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		805	32,85	37,57	102,89	903,67	0,63	18,78	29,52	39,23	195,39	470,57	130,55	12,28

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Салат из свежих помидор	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	-	0,01	10,2	18,0	8,4	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,0	0,05	10,68	0	2,4	49,7	54,6	26,13	1,23
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
317	Рагу из овощей	200	4,17	2,74	17,87	122,71	0,07	12,23	14,7	0	63,15	77,34	31,44	0,88
342	Кисель фруктовый	200	0,2	0	14,0	52,6	0,01	0,2	0	0	0,1	4,4	5,14	0,02
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		800	23,79	27,63	73,08	651,76	0,15	26,97	14,7	5,54	154,16	343,29	106,34	5,93

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
76	Салат из свежей моркови	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6
102	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,61	68,6	0,09	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87
256	Мясо тушеное	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша пшеничная	200	4,92	7,24	49,51	283,1	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		800	26,42	26,66	113,86	805,74	0,24	15,7	0	15,79	101	356,42	101,69	8,3

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	*Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
94	Рассольник ленинградский	200	1,3	4,05	9,04	84,8	0,08	8,37	0	0,33	2,8	54,12	21,07	0,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами	125	6,52	5,38	9,03	111,0	0,04	0,17	12,7	2,58	29,93	235,14	20,71	0,78
312	Рис отварной	205	4,18	11,38	27,68	229,83	0,14	18,16	20,0	0	31,76	90,56	31,46	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за обед:		830	15,98	21,49	95,23	646,95	0,35	38,1	32,7	3,85	96,27	45146,02	72,12	4,82

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
52	Салат витаминный	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,23	5,83	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели из говядины	110	7,11	7,95	9,32	137,3	0,18	1,35	17,54	0	41,25	84,19	27,2	2,69
309	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	205	7,49	2,84	35,78	271,95	0,08	0	27,0	1,39	8,18	52,2	28,51	1,12
342	Кисель фруктовый	200	0,2	0	14,0	52,6	0,01	0,2	0	0	0,1	4,4	5,14	0,02
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко свежее	200	0,52	0,34	27,6	104	0	9,2	6	0,4	12	22	10	0,2
Итого за обед:		1015	23,71	19,36	124,21	833,65	0,55	20,57	50,54	5,36	121,21	289,55	123,75	6,39

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средние значения за 10 дней														
Обед														
		816	24,77	26,02	99,1	756,88	0,35	22,47	18,72	12,26	120,58	13798,51	117,15	7,53

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

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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 2022 года.

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

Технолог: Набатчикова В. В. _____