

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



Утверждено  
Директор МБОУ  
Краснокоммунарской СОШ  
Жельбина Т.Н.



## Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ горячих завтраков 5 – 11 класс(с дополнениями)

МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»

Оренбургской области

Сезон: осень -зима

Время пребывания детей: 8-30 – 17-00

Время кормления: завтрак – 9-10, 10-05, 11-00, 11-55

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11лет и старше

**Неделя 1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
204	Макаронные изделия отварные с маслом	205	6,8	10,0	38,0	268,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>10,03</b>	<b>10,42</b>	<b>72,32</b>	<b>421,52</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>-</b>	<b>1,13</b>	<b>37,62</b>	<b>260,86</b>	<b>160,76</b>	<b>7,13</b>
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша перловая	200	5,95	5,79	42,3	244,8	0,06	-	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	1,0	-	1,58	2,5	2,08	4,7	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>8,99</b>	<b>7,16</b>	<b>70,21</b>	<b>442,32</b>	<b>0,13</b>	<b>1,27</b>	<b>20,0</b>	<b>3,13</b>	<b>31,36</b>	<b>97,68</b>	<b>50,75</b>	<b>3,84</b>
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	200/5	9,74	6,75	34,47	334,6	0,49	-	29,52	34,48	93,22	209,69	60,72	4,62
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,0	60,0	0,02	4,0	-	0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>13,03</b>	<b>7,17</b>	<b>68,79</b>	<b>488,12</b>	<b>0,55</b>	<b>4,0</b>	<b>29,52</b>	<b>35</b>	<b>116,42</b>	<b>258,49</b>	<b>81,92</b>	<b>7,86</b>

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,06	-	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>15,1</b>	<b>5,89</b>	<b>87,44</b>	<b>462,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>20,0</b>	<b>1,55</b>	<b>28,86</b>	<b>95,6</b>	<b>46,05</b>	<b>3,69</b>
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша пшеничная	200	8,42	6,0	51,8	295	0,164	-	-	0,59	32,06	211,96	45,62	3,59
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	1,0	-	1,58	2,5	2,08	4,7	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>12,95</b>	<b>8,82</b>	<b>90,32</b>	<b>492,52</b>	<b>0,234</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>	<b>2,69</b>	<b>57,36</b>	<b>270,97</b>	<b>75,25</b>	<b>6,31</b>

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная «Дружба»	200	4,34	2,77	38,66	260	0,06	0,94	14,45	0,13	125,51	150,76	35,59	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>7,57</b>	<b>3,19</b>	<b>72,98</b>	<b>413,52</b>	<b>0,1</b>	<b>1,21</b>	<b>14,45</b>	<b>0,65</b>	<b>148,31</b>	<b>207,69</b>	<b>60,52</b>	<b>3,17</b>
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша перловая	200	4,46	4,34	31,69	244	0,04	-	-	0,59	19,28	15,49	18,99	0,87
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	1,0	-	1,58	2,5	2,08	4,7	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>8,99</b>	<b>7,16</b>	<b>70,21</b>	<b>441,52</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>	<b>2,69</b>	<b>44,58</b>	<b>74,5</b>	<b>48,62</b>	<b>3,59</b>
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,06	-	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	1,0	-	1,58	2,5	2,08	4,7	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>16,4</b>	<b>8,29</b>	<b>91,64</b>	<b>506,67</b>	<b>0,13</b>	<b>1,27</b>	<b>20,0</b>	<b>3,13</b>	<b>31,36</b>	<b>97,68</b>	<b>50,75</b>	<b>3,84</b>

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	6,8	10,0	38,0	268,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,0	60,0	0,02	4,0	-	0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>10,09</b>	<b>10,42</b>	<b>72,32</b>	<b>421,52</b>	<b>0,27</b>	<b>4,0</b>	<b>-</b>	<b>1,13</b>	<b>38,02</b>	<b>252,73</b>	<b>157,03</b>	<b>7,8</b>
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша пшеничная	200	8,42	6,0	51,8	295	0,164	-	-	0,59	32,06	211,96	45,62	3,59
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,03	1,0	-	1,58	2,5	2,08	4,7	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	-	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>12,95</b>	<b>8,82</b>	<b>90,32</b>	<b>492,52</b>	<b>0,234</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>	<b>2,69</b>	<b>57,36</b>	<b>270,97</b>	<b>75,25</b>	<b>6,31</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Средние значения за 10 дней</b>														
<b>Всего</b>														
		<b>469,5</b>	<b>11,797</b>	<b>10,0</b>	<b>75,861</b>	<b>440,08</b>	<b>0,246</b>	<b>3,764</b>	<b>22,837</b>	<b>5,314</b>	<b>99,295</b>	<b>217,932</b>	<b>82,765</b>	<b>4,778</b>

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. \_\_\_\_\_