

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 завтраков
1 – 4 класс**

**МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Оренбургской области**

Сезон: весна-лето

Время пребывания детей: 8-30 – 13.00

Время кормления: завтрак – 10.05

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: весна - лето

Время пребывания детей: 8-00 – 13-20; 13-30 – 19-00

Время кормления: завтрак – 8-35ч; 9-35ч

В школе организовано одноразовое питание

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: весна - лето

1

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		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	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	75	13,7	13,1	12,4	221,3	30	20	16,6	0,05	0,09	1,27	138	1,94

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:		525	32,18	17,52	75,3	586	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86

Сезон: весна - лето

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		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	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: 7 – 11 лет

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
54-16к	Каша «Дружба»	150	4,2	4,8	27,1	168,2	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	200	0,8	0,8	19,6	88,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за завтрак:	610	16,05	15,19	86,8	548,47	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	80	13,5	13,1	3,2	185,6	12	19	20,4	0,03	1,13	1,42	133	1,98
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:	580	23,78	24,72	74,9	619,7	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 гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,56	43,2	280,44	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04
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	22,44	22,88	74,3	565,44	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66

Сезон: весна - лето

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		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	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	200	20,1	18,7	17,2	318	26	45	27,3	0,13	9,53	0,6	231	3,43
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:	500	24,33	23,46	50,93	513,9	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	A	B ₁	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	23,72	18,9	74,15	562,46	212,27	103,12	256,36	0,277	12,85	22,67	385,03	5,69

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

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.