

Согласовано
Директор МБОУ
Зеленская Т.Н.



СОШ им. Героя РФ С. Панова»

Утверждено
Директор «МБОУ
Краснокоммунарской СОШ»
Желябина Т.Н.

Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ горячих завтраков 5 – 11 класс 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-зима1

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	
259	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,2	11	38,83	308	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4	
463	Какао на стуженном молоке	200	3,2	3,6	19,2	122	108	21,3	15,2	0,02	0,2	0,08	85,4	0,58	
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:	520	28,48	27,02	89,16	715,07	491,4	75,27	178,17	0,195	0,55	1,86	506,7	3,47	
День 2															
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306	
350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	8,4	6,5	9,7	131,0	37	15	16	0,04	0	0,3	99	0,83	
202	Каша гречневая	200	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	32	0,28	0	0,84	280,6	6,28	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82	
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:	610	23,7	15,9	90,22	597,8	88,38	226,46	48	0,396	2,1	1,7	449,88	9,24	
День 3															
26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	20,4	12	0	0,012	4,62	1,62	23,4	0,78	
339	Котлета из говядины	90	16	11,18	13,64	220,9	48,18	23,64	3,64	0,15	0	1,27	157,3	2,55	
389	Пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	292	91	87	20	0,47	-	0,6	218	6,89	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87	
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:	595	42,02	20,36	85,2	693,9	180,88	139,84	23,64	0,69	5,62	3,79	452,2	12,09	

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

№ реп.	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																
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306		
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,94	7,98	5,09	102,0	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5		
207	Каша перловая	200	5,94	6,5	41,58	248,6	27,4	25,4	30,4	0,56	0	0,8	206,8	1,17		
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
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	19,78	15,06	85,71	527,6	71,63	60,89	45,1	0,9	17,02	104,92	313,08	3,66		
День 5																
265	Запеканка из макарон с творогом	200	13,7	4,9	40,8	262	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82		
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		
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	Итого за завтрак:	540	17,18	5,82	77,7	430,4	194,6	50,4	50	0,21	7,4	1,8	262,1	5,63		

Основание:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021г. Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкина. 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 2023года.

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

№ реп.	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																
229	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	130	30,6	39,4	0,09	1,32	0,14	140	0,44		
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	9,2	12	13,33	198,67	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2		
463	Какао на гущенном молоке	200	3,2	3,6	19,2	122	108	21,3	15,2	0,02	0,2	0,08	85,4	0,58		
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		
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	Итого за завтрак:	660	20,88	23,02	87,73	641,67	267,51	73,24	106,6	0,3	184,52	100,92	287,8	4,43		
День 7																
5	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,78	3,66	4,38	53,4	19,2	15	0	0,02	2,82	1,68	25,8	0,67		
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6		
207	Каша перловая	200	5,94	6,5	41,58	248,6	27,4	25,4	30,4	0,56	0	0,8	206,8	1,17		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82		
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:	600	25,98	25,74	77,64	644,8	77,7	80,6	30,4	0,7	5,32	4,34	457,1	6,06		
День 8																
22	Салат из моркови и яблоком	60	0,9	2,16	5,1	43,2	16,8	12,6	0	0,012	4,44	0,78	24,6	0,73		
350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	8,4	6,5	9,7	131,0	37	15	16	0,04	0	0,3	99	0,83		
202	Каша гречневая	200	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	32	0,28	0	0,84	280,6	6,28		
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87		
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:	610	24,28	18,0	94,38	636,4	97,3	231,4	48,0	0,39	4,44	2,44	457,7	9,71		

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День 9																
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306		
307	Котлета рыбная	90	14,14	1,73	11	116,3	58,14	28,29	20,43	0,08	0	1,57	193	0,66		
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	42	0,08	0	1	60	1,4		
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
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:	590	25,44	8,91	89,44	539,3	118,32	73,35	62,43	0,25	2,3	3,53	334,78	4,05		
День 10																
54	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	12,6	4,2	0	0,024	2,1	0,84	27	0,43		
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82		
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	22,72	17,1	56,8	471	62,1	74,6	24	0,26	17,1	1,94	288,1	5,61		

Основание:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021г. Под ред. А.А. Перевалова, Н.В. Тапешкина.
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 2023 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		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Средние значения за 10 дней															
Завтрак		585	24,59	17,08	82,07	577,13	164,98	108,61	61,63	0,43	24,64	22,72	380,94	6,4	

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

Основание:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021г. Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Талешкина. 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 2023 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.