

Согласовано
Директор МБОУ
«Тат. Каргалинской СОШ»

Т.Ф. Низамутдинова

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

**Примерное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов
1 – 4 класс**

**МБОУ «Тат. Каргалинская средняя общеобразовательная школа»
Оренбургской области**

Сезон: осень-зима
Время пребывания детей: 8-30 – 12-55; 13-00 - 17-10
Питание второй смены: 13-40ч
В школе организовано одноразовое питание
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		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
54-7з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	4,32	3,46	7,46	78,3	24,6	16,6	122,8	0,028	6,12	1,88	34,4	0,76	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,6	36	24	19,9	0,06	0,11	1,27	165,7	2,33	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,9	10,5	60	389,5	25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74	
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12	
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	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,87	0	71,7	176	7,33	52,0	0,007	0,14	0,1	100,0	0,2	
	Итого за обед:	910	43	39,61	115,26	988,2	295,2	275,13	229,15	0,543	15,85	6,6	674,4	11,57	

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56	
54-25с	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	33,25	34,5	151,25	0,17	5	0,2	95,5	1,76	
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48	
54-1г	Макароны отварные	220	7,92	7,18	48,07	288,64	17,6	10,56	26,95	0,088	0	1,1	60,17	1,07	
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,044	0	0,44	26	0,44	
ПР	**Хлеб ржаной	40	3,2	0,52	15,92	79,2	18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56	
	Итого за обед:	910	41,09	34	119,22	945,69	139,5	128,8	326	0,434	42,37	5,42	449,22	8,64	

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		Са	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
15	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	13,56	86,65	11,4	7,8	0	0,018	2,52	1,62	19,8	0,32
54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,68	3,93	7,33	71,35	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	23,4	21,5	365,7	35,7	51,8	31,4	0,15	11	0,69	240,4	3,94
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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	264	11	78	0,01	0,21	0,1	150	0,3
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	910	35,74	40,55	76,49	744,4	378,35	114,6	115,8	0,31	34,22	5,44	510,3	9,18

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
24-2з	*Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	17,25	26	122	0,11	8,6	1,95	68,25	1,08
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36	41	19,55	0,08	0,16	1,57	189	0,9
420	Соус томатный	50	0,61	3,66	2,37	44,85	5,2	4,6	19	0,009	0,85	0,15	10,3	0,22
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,7	271,3	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	3,52	0	167	1,07
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33
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 обед:	910	34,13	19,64	118,32	784,15	208,05	156,6	204,35	0,241	19,13	4,72	607,8	5,39
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------

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		Са	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
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	
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,5	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71	
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	19,2	0,21	0	0,63	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 обед:	750	33,9	31,6	82,72	751,1	90,3	191,35	149,8	0,382	10,39	6,07	473,6	9,7	

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65	
54-23з	Свекольник	250	5,75	3,3	13,58	107,23	31,5	26	123,3	0,06	6,75	1,9	56,75	1,29	
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,08	12,42	213,8	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	18,4	0,06	0	0,75	41	0,73	
54-	Кисель из концентрата	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12	

№	нарезке	100	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B1	С	Е	Р	Fe	
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
	Итого за обед:	910	36,78	63,75	100,32	892,8	421,8	136,4	1264	0,36	18,27	3,54	548,7	9,26	

День 9

№	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B1	С	Е	Р	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед															
24-23		*Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36	
54-3с		Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,5	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71	
54-11р		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	13,2	7,15	6,05	141,6	42,6	53,6	303,8	0,08	2,63	1,75	200,7	1,02	
54-6г		Рис отварной	200	4,93	6,4	48,7	271,3	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65	
54-		Кисель из концентрата плодового	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12	
22хн		**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	
		Итого за обед:	910	26,85	20,27	110,5	730,2	126,3	140,4	440,8	0,302	22,61	4,52	439,8	6,07	

День 10

№	рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B1	С	Е	Р	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед															
54-6з		Салат из капусты белокачанной с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	22	9,3	30,5	0,02	17,3	1,62	27	0,48	
54-13с		Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	7	7,1	115,3	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68	
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	
54-11г		Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,9	52	37,3	31,7	0,16	13,6	0,27	112	1,37	
420		Соус томатный	50	0,61	3,66	2,37	44,85	5,2	4,6	19	0,009	0,85	0,15	10,3	0,22	

54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	92	1,18
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 обед:	860	23,96	33,41	80,47	719,75	176,65	92,5	112,81	0,303	44,65	5,42	404,9	5,89

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A(мкг)	B1	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средние значения за 10 дней														
	Обед	863	28,45	24,54	92,03	801,51	125,3	120,5	44,4	0,46	16,22	15,57	403,09	7,25

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

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 гг.

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 2023 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.

