

20

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Тат. Каргалинская СОШ»

Т.Ф. Низамутдинова



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Краснокоммунарская СОШ»

Т.Н. Желябина



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих обедов

1 – 4 класс

МБОУ Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа

Оренбургской области

Сезон: весна - лето

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

Питание второй смены: 14-15ч; 15-10ч

В школе организовано одноразовое питание

Сезон: весна - лето
 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	6		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5		10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9		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	240	13,7	10,5	60	373,9		25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74	
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9		10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12	
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,3	2	14,8	70,3		4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22	
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2		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	43,5	40	123,3	1035,1		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	6		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8		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	7,84	7,17	48,11	288,58		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	2,6	0,52	13,4	68,3		18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56	
	Итого за обед:	910	39,9	28,5	114,9	875,3		139,5	128,8	326	0,434	42,37	5,42	449,22	8,64	

Сезон: весна - лето

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		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	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	0,5	3,1	2	37,5	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	115,3	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68	
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22	
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
54-13	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,7	5,87	0	71,7	264	11	78	0,01	0,21	0,1	150	0,3	
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
	Итого за обед:	910	40,6	41,4	66,6	801,6	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		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56	
54-7с	Суп картофельный с макаронными издел.	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 (минтай)	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	3,2	3,6	45,8	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	3,9	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	70,3	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33	
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
	Итого за обед:	910	34,9	25,2	122,8	857,3	208,05	156,6	204,35	0,241	19,13	4,72	607,8	5,39	

Сезон: весна - лето

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		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
17	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,2	39,2	40	16	0	0,02	14	1,4	30	0,79	
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	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	
54-8г	Капуста тушеная	230	5,5	6,9	22,4	174,1	67,95	27,9	19,2	0,21	24,9	0,6	181	3,45	
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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22	
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
	Итого за обед:	910	34,2	34,5	81,8	775,2	90,3	191,35	149,8	0,382	10,39	6,07	473,6	9,7	

Сезон: весна - лето

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		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	24	34	0	0,05	3	3	49	0,64
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	90	16,4	15,7	14,9	265,6	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328	12	7,2	18,4	0,06	0	0,75	41	0,73
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за обед:	890	23,1	23,7	122,9	878,7	114,9	93,8	720,7	0,268	11,21	5,05	327,23	5,73

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5		22	9,3	30,5	0,02	17,3	1,62	27		0,48
114	Суп картофельный с рисом	250	1,9	3,6	15,4	101,9		18,75	25,3	0	0,09	5,5	1,3	64,25		0,9
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
54-21г	Пюре из бобовых (горох)	230	28,6	7,3	66,9	448,4		70,53	67,4	15,5	0,36	-	0,47	168,95		5,34
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8		40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5		0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		4	2,8	0	0,022	0	0,22	13		0,22
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4		0,78
	Итого за обед:	900	52,8	31,1	132,6	1022,2		181,08	138	44,08	0,6	18,21	5,71	434,18		9,78

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		Ca	Mg	A(мкг)	B ₁	C	E	P	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
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	265,7		33,25	34,5	151,25	0,17	5	0,2	95,5		1,76
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,6		30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08		1,94
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,87		74,67	38,67	412	0,09	16,27	0,64	93,33		1,36
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,93	41,5		58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	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	34,2		9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4		0,78
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,87	0	71,7		264	11	78	0,01	0,21	0,1	150		0,3
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		16,1	9	0	0,03	7	0,2	11		2,21
	Итого за обед:	910	35,5	38	88,7	838,9		421,8	136,4	1264	0,36	18,27	3,54	548,7		9,26

День 9

№ 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	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
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	
54-3с	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	15,2	8,2	6,9	162	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	
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9	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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
	Итого за обед:	910	28,5	21,3	117,9	776,8	126,3	140,4	440,8	0,302	22,61	4,52	439,8	6,07	

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	А(мкг)	В ₁	С	Е	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
17	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,2	39,2	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	90	13	13,2	7,3	199,7	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18	
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4	52	37,3	31,7	0,16	13,6	0,27	112	1,37	
420	Соус томатный	50	0,61	3,2	3,6	45,8	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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
	Итого за обед:	910	27,7	34,7	85,6	766,3	176,65	92,5	112,81	0,303	44,65	5,42	404,9	5,89	

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A(мкг)	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															
Обед															
		907	36,07	31,84	105,71	862,74	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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.
Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 2024 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н. _____