



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Тат.Каргалинская СОШ»
Т.Ф. Низамутдинова



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Краснокоммунарская СОШ»
Т.Н. Желябина

Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ горячих завтраков 5 – 11 класс с дополнительной платой

МБОУ Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа
Оренбургской области

Сезон: весна - лето
Время пребывания детей: 8-00 – 13-20;
Время кормления: - 9-30ч; 10-30ч; 11-30ч;
В школе организовано однократное питание.
Завтраком охвачены учащиеся первой смены

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	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	260	13,7	11,8	49,7	360,1	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	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	550	27,4	33,3	92	776,9	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52		
День 2																
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,83	5,17	3,33	62,5	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	200	11	8,5	47,9	311,6	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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	600	23,61	22,89	79,07	615	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31		
День 3																
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76,17	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7		
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,1	36	24	19,9	0,06	0,11	1,27	165,7	2,33		
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	200	24,9	6,4	58,2	389,9	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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	620	43,3	23,5	99	811,07	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86		

Сезон: весна - лето

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	Y		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																	
17	Салат из свежих помидоров	100	1	5,17	3,67	65,33		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	250	5,1	8,8	33	232,3		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	6,7	34,2		9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4		0,78	
	Итого за завтрак:	710	25,84	23,3	80,41	636		166,94	130,09	502,39	0,36	31,89	104,32	426,18		4,26	
День 5																	
265	Запеканка из макарон с творогом	200	20,8	15,1	41,3	384,4		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	6,7	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		16,1	9	0	0,03	7	0,2	11		2,21	
54-13	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:	560	32,55	24,69	78,94	667,07		476,5	84,53	115,3	0,245	8,06	1,88	461,4		6,08	

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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»	200	5	5,9	24	168,9	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	6,7	34,2	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:	660	16,7	16,4	82,4	543,77	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66		
День 7																
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56		
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232,1	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48		
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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	640	27,03	23,97	71,47	610,73	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34		
День 8																
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,17	3,0	62,67	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	250	13,9	10,5	60	389,5	25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74		
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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	650	26,38	22,82	91,1	694,17	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66		

Сезон: весна - лето

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		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	100	1,17	0,17	3,83	21,33	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54	
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,4	67,7	102,9	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72	
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328	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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
	Итого за завтрак:	680	25,95	11,19	162,57	614,03	106,6	68,3	132,01	0,242	15,15	3,53	269,77	3,31	
День 10															
54-12з	Икра морковная	100	2,0	7,0	10,0	113,33	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65	
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,11	25,44	23,37	397,5	35,7	51,8	31,4	0,15	11	0,69	240,4	3,94	
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:	590	29,34	30,2	57,1	638,73	115,4	83,3	588,5	0,228	14,36	1,94	316,2	5,87	

№ ре- ц.	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															
		626	29,68	23,37	81,97	676,24	212,27	103,12	256,36	0,277	12,85	22,67	385,03	5,69	

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

Основание:

Основание: Сборник рецептов 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.