

Согласовано

Директор МБОУ «Тат.Каргалинская СОШ»

Т.Ф. Низамутдинова



Утверждено  
Директор МБОУ  
Краснокоммунарской СОШ  
Желябина Т.Н.



# Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ горячих обедов 5 – 11 класс с дополнительной платой

МБОУ «Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа  
Оренбургской области

Сезон: осень-зима  
Питание второй смены: 14-15ч; 15-10ч  
В школе организовано одноразовое питание  
Обедом охвачены учащиеся второй смены

Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 11 лет и старше  
Неделя 1

День 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
54-5з	Салат из помидоров 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	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	100	18,22	17,45	16,56	295,11	40	26,67	22,11	0,067	0,12	1,41	184,11	2,59	
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	0	21	83,9	111	31	13,3	0,03	3,52	0	167	1,07	
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	2,72	0,52	13,4	68,4	18,8	18,8	0	0,072	0	0,56	62,8	1,56	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>42,8</b>	<b>35,35</b>	<b>141,5</b>	<b>1066,1</b>	<b>109</b>	<b>258,2</b>	<b>177,15</b>	<b>0,506</b>	<b>7,67</b>	<b>4,7</b>	<b>555,8</b>	<b>10,95</b>	

День 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
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	Макаронные 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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>39,5</b>	<b>28,2</b>	<b>112,7</b>	<b>862,2</b>	<b>99,55</b>	<b>97,81</b>	<b>204,08</b>	<b>0,414</b>	<b>7,57</b>	<b>3,74</b>	<b>419,22</b>	<b>8,08</b>	

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б Ж У				Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe								
			Б	Ж	У										8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Обед</b>																						
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	71,35	33,25	19	37,5	0,045	13,45	2,33	37,5	0,68								
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								
54-2гн	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22								
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78								
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49								
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>45,4</b>	<b>52</b>	<b>80,1</b>	<b>971,3</b>	<b>350,85</b>	<b>97,8</b>	<b>147,2</b>	<b>0,263</b>	<b>24,7</b>	<b>3,62</b>	<b>479,5</b>	<b>6,65</b>								

#### День 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б Ж У				Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe								
			Б	Ж	У										8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Обед</b>																						
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								
54-7с	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	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	250	6	8	60,7	339,2	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	40	3	0,3	19,7	93,8	6	4,2	0	0,033	0	0,33	19,5	0,33								
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78								
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>38,1</b>	<b>27,2</b>	<b>146,5</b>	<b>982,7</b>	<b>194,05</b>	<b>148,2</b>	<b>198,35</b>	<b>0,338</b>	<b>13,13</b>	<b>4,66</b>	<b>582,75</b>	<b>5,03</b>								

#### День 5

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	э/ц	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	-------	----------------------	-----	---------------	---------------------------

рец.	порции	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	А	В <sub>1</sub>	С	Е	Р	Fe	
														1
<b>Обед</b>														
4	60	0,8	3,7	2,2	44,6	40	16	0	0,02	14	1,4	30	0,79	
54-3с	250	5,93	7,25	17,03	156,88	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71	
54-2м	100	16,88	16,38	4	232	15	23,75	25,5	0,04	1,41	1,42	166,25	2,48	
54-8г	250	6	7,5	24,3	189,2	25	200	32	0,35	0	1,05	301,3	6,74	
54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77	
ПР	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22	
ПР	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
54-19з	10	0,1	7,1	0,1	66,1	2,4	0	45	0	0	0,06	3	0,02	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>43,1</b>	<b>87,2</b>	<b>878,9</b>	<b>71,3</b>	<b>180,35</b>	<b>149,08</b>	<b>0,372</b>	<b>8,11</b>	<b>4,45</b>	<b>451,55</b>	<b>9</b>	

**День 6**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	А	В <sub>1</sub>	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
21	Салат из моркови	60	0,7	0,1	7	31,6	11,93	16,53	600	0,02	1	0	23,93	0,31
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	100	18,22	17,45	16,56	295,11	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94
54-1г	Макароны отварные	220	7,92	7,18	48,10	288,64	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>38,1</b>	<b>28,8</b>	<b>139,2</b>	<b>968,6</b>	<b>96,9</b>	<b>70,8</b>	<b>160,73</b>	<b>0,238</b>	<b>8,28</b>	<b>4,21</b>	<b>290,23</b>	<b>5,08</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж	У		Са	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe	
			4	5	6	8										9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-5з	Салат из помидоров 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		
114	Суп картофельный с рисом	250	2,78	2,53	9,8	82,0	18,75	25,3	0	0,09	5,5	1,3	64,25	0,9		
54-6м	гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94		
54-21г	Пюре из бобовых (горох)	220	21,26	1,9	49,58	300,38	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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>52,9</b>	<b>31</b>	<b>138</b>	<b>1043,3</b>	<b>172,68</b>	<b>126,6</b>	<b>44,08</b>	<b>0,558</b>	<b>5,61</b>	<b>3,73</b>	<b>419,18</b>	<b>9,26</b>		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж	У		Са	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe	
			4	5	6	7										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-13с	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7		
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		
54-6м	Биточек из говядины	100	18,22	17,45	16,56	295,11	30	20	16,58	0,05	0,09	1,06	138,08	1,94		
54-9г	Рагу из овощей	250	4,8	12,5	22,7	222,2	74,67	38,67	412	0,09	16,27	0,64	93,33	1,36		
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79		
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3	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	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		
<b>Итого за обед:</b>		<b>1060</b>	<b>42,8</b>	<b>43,3</b>	<b>115,2</b>	<b>1021,6</b>	<b>127,65</b>	<b>100,4</b>	<b>453,75</b>	<b>0,318</b>	<b>7,43</b>	<b>1,44</b>	<b>365,7</b>	<b>6,08</b>		

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
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	250	5,93	7,25	17,03	156,88	21	19,8	104	0,064	5,54	1,88	51,4	0,71		
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	42,6	53,6	303,8	0,08	2,63	1,75	200,7	1,02		
54-6г	Рис отварной	220	5,42	7,04	53,57	298,43	9,2	32	24,5	0,04	0	0,38	97,3	0,65		
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	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	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		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>34,3</b>	<b>24,5</b>	<b>143,4</b>	<b>931</b>	<b>72,7</b>	<b>83,33</b>	<b>50,7</b>	<b>0,48</b>	<b>28,82</b>	<b>106,59</b>	<b>257,7</b>	<b>4,72</b>		

### День 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	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	100	14,5	14,6	8,1	221,9	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18		
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	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	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		
53-19з	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,1	0,1	66,1	2,4	0	45	0	0	0	3	0,02		

	Итого за обед:	980	32,2	48,1	98,6	957,2	159,85	87,8	101,31	0,292	28,2	3,95	388,2	5,63
--	----------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	--------	-------	------	------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Средние значения за 10 дней</b>															
<b>Обед</b>		<b>958</b>	<b>40,17</b>	<b>36,16</b>	<b>120,24</b>	<b>968,29</b>	<b>119,05</b>	<b>124,03</b>	<b>160,84</b>	<b>0,377</b>	<b>13,93</b>	<b>14,1</b>	<b>405,98</b>	<b>7,02</b>	

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.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\* При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н. \_\_\_\_\_