

Согласовано

Директор МБОУ

«Тат. Каргалинской СОШ»

Т. Ф. Низамутдинова

«Краснокоммунарской СОШ»
Желябина Т.Н. _____

Утверждено
Директор МБОУ

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

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

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 8-30 – 14-20

Время кормления: - 9-10;10-00;10-55;11-45

В школе организовано однократное питание.

Завтраком охвачены учащиеся первой 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 | У | | Ca | Mg | A | B1 | 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 | | | | |
| 54-3г | Макаронные изделия отварные с сыром | 220 | 11,59 | 9,97 | 41,95 | 304,63 | 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 | 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 | 25,65 | 25,53 | 85,54 | 676,3 | 486,4 | 77,17 | 173,77 | 0,173 | 0,5 | 1,64 | 503,3 | 3,52 | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 54-16м | 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 | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 20,58 | 15,62 | 66,6 | 488,5 | 62,9 | 157,4 | 26,61 | 0,308 | 6,29 | 1,7 | 349,6 | 7,31 | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 30 | 20 | 16,6 | 0,05 | 0,09 | 1,27 | 138 | 1,94 | | | | |
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох) | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 525 | 32,18 | 17,52 | 75,3 | 586 | 147,3 | 117,8 | 18,56 | 0,56 | 3,53 | 3,79 | 427,9 | 8,86 | | | | |

Сезон: осень-зима

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 | Y | | Ca | Mg | A | B ₁ | C | E | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,04 | 15 | 0,06 | 16 | 0,54 | |
| 54-11р | Рыба тушенная 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 | 200 | 4,27 | 6,93 | 26,4 | 185,87 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 | |
| | Итого за завтрак: | 620 | 24,71 | 16,36 | 73,84 | 542,44 | 166,94 | 130,09 | 502,39 | 0,36 | 31,89 | 104,32 | 426,18 | 4,26 | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Запеканка из макарон с творогом | 150 | 13,7 | 4,9 | 40,8 | 262 | 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 | 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 | |
| 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 | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 25,45 | 14,49 | 79,7 | 550,07 | 476,5 | 84,53 | 115,3 | 0,245 | 8,06 | 1,88 | 461,4 | 6,08 | |

Основание:

Сборник рецептур 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 2023 года.

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

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 | | Са | 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» | 150 | 3,75 | 4,35 | 18,08 | 126,68 | 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 | 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 завтрак: | 510 | 15,2 | 14,34 | 67,98 | 462,15 | 399,5 | 74,78 | 83,2 | 0,168 | 7,69 | 100,92 | 343,4 | 4,66 | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 12 | 19 | 20,4 | 0,03 | 1,13 | 1,42 | 133 | 1,98 | |
| 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 | |
| | Итого за завтрак: | 580 | 24,08 | 26,62 | 74,3 | 634 | 95,9 | 73 | 169,7 | 0,168 | 35,97 | 4,34 | 404,6 | 5,34 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 | 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 | 180 | 9,96 | 10,56 | 43,2 | 280,44 | 15 | 120 | 19,2 | 0,21 | 0 | 0,84 | 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 завтрак: | 540 | 22,44 | 25,88 | 76,8 | 602,04 | 65,3 | 164,8 | 753,6 | 0,318 | 5,07 | 2,44 | 347,9 | 7,66 |

4

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 | 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 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,04 | 15 | 0,06 | 16 | 0,54 | | |
| 54-3р | Котлета рыбная(минтай) | 80 | 11,36 | 2,08 | 6,88 | 91,36 | 28,8 | 32,8 | 15,68 | 0,064 | 0,128 | 1,57 | 151,2 | 0,72 | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,53 | 43,73 | 262,4 | 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 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 | | |
| | Итого за завтрак: | 580 | 22,54 | 9,13 | 90,51 | 533,76 | 106,6 | 68,3 | 132,01 | 0,242 | 15,15 | 3,53 | 269,77 | 3,31 | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12з | Икра морковная | 60 | 1,2 | 4,2 | 6 | 68 | 18 | 23 | 560 | 0,03 | 3,23 | 0,84 | 37 | 0,65 | | |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 | 26 | 45 | 27,3 | 0,13 | 9,53 | 0,6 | 231 | 3,43 | | |
| 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: | 500 | 24,33 | 23,46 | 50,93 | 513,9 | 115,4 | 83,3 | 588,5 | 0,228 | 14,36 | 1,94 | 316,2 | 5,87 | | |

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 натуральные используются овощи урожая 2023 года.

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

5

| № 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 | | | 538 | 23,72 | 18,9 | 74,15 | 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 2023 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.

