



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



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

**Примерное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов 5 – 11 класс с дополнительной платой**
МБОУ Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа
Оренбургской области

Сезон: весна-лето
Время пребывания детей: 13-30 - 19-00
Питание второй смены: 14-15ч; 15-10ч
В школе организовано однократное питание
Обедом охвачены учащиеся второй смены

День 3

| № 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 | |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с луком | 100 | 0,83 | 5,17 | 3,33 | 62,5 | 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 | | |
| | Итого за обед: | 940 | 45,4 | 52 | 80,1 | 952,45 | 350,85 | 97,8 | 147,2 | 0,263 | 24,7 | 3,62 | 479,5 | 6,65 | | |

День 4

| № 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 | |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 100 | 2,17 | 7,17 | 11,5 | 119 | 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 | | |
| | Итого за обед: | 1030 | 38,83 | 28,61 | 150,7 | 1014,85 | 194,05 | 148,2 | 198,35 | 0,338 | 13,13 | 4,66 | 582,75 | 5,03 | | |

День 7

| № 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5з | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,17 | 3,0 | 62,5 | 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 | | |
| | Итого за обед: | 950 | 48,04 | 26,9 | 119,18 | 919,88 | 172,68 | 126,6 | 44,08 | 0,558 | 5,61 | 3,73 | 419,18 | 9,26 | | |

День 8

| № 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13с | 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 | | |
| 54-25с | 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 | | |
| | Итого за обед: | 1100 | 43,35 | 45,16 | 118,41 | 1051,83 | 127,65 | 100,4 | 453,75 | 0,318 | 7,43 | 1,44 | 365,7 | 6,08 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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: | 1020 | 40,81 | 46,93 | 98,94 | 948,08 | 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 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 | | | 998 | 40,17 | 36,83 | 120,34 | 970,49 | 119,05 | 124,03 | 160,84 | 0,377 | 13,93 | 14,1 | 405,98 | 7,02 |

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. _____