

Утверждаю
Директор школы *Сивкова* Н.Г. Сивкова
« 01 » *сентября* 2022



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Мостовская СОШ»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 – до 18 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная жидкая	54-21к- 2020	250/ 10	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	163	167	35	0,5	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак		510	20,2	14,87	76,28	527,9	0,09	0,77	39,1	183,4	228,08	48,7	1,93	
	Обед														
1	Салат из свеклы с сыром	3	100	4,5	4,7	8,3	94		1,65		140,68		131,12	21,93	
2	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с- 2020	250	6,2	7,8	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,6	
3	Тефтели из говядины	54-8м- 2020	60	8,3	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	11	84	11	1,2	
4	Пюре из гороха с маслом	130	200/5	23,06	5,12	50,84	328,18		6,80		116,19		249,89	80,9	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Итого обед:		830	52,38	27,37	102,09	847,06	0,13	24,6	140,19	528,32	522,98	612,97	142,27	
	Итого день:			72,58	42,24	178,37	1374,98	0,22	25,37	179,29	711,72	751,06	661,67	144,2	

Неделя -1; День -2; Вторник Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,11	0,69	0,05	215,68	180,35	181,45	33,51	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	40	10,2	9,19	43,72	286,8	0,12		0,11	157,08	157,8	31,2	1,27	
	Итого завтрак:		540	20,98	17,21	106,97	650,7	0,27	0,78	0,19	383,35	387,95	230,25	36,98	
Обед															
1	Салат с картофелем с зелёным горошком	31	100	3,1	11,4	9,8	154		10,2		18		18		
2	Борщ с капустой	76	250	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	80	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,25	77	42	24	2	0,1	
		54-6г-2020	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,03	0	35,5	8	96	31	0,7	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		880	33,64	46,51	124,66	1043,71	0,15	16,85	271,22	125,68	259,4	87,98	3,75	
	Итого день:			54,62	63,72	231,63	1694,41	0,42	17,63	271,41	509,03	647,35	318,23	40,73	

Неделя -1; День -3; Среда Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,40	262,4	144	269	22	2,8	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		450	23,29	29,46	47,49	566,79	0,15	1,7	262,42	277,89	405,56	53,7	4,45	
Обед															
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,15	7,12	3,44	83,58		18,64		35,42		16,60	0,74	
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,07	0,81	0,19	7,79		60,28	22,63	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	17,1	15,7	7,1	252,9		6,4		17,0	24,2	24,2	1,4	
		227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		15,4		17,46		73,7	27,58	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		900	32,14	36,31	94,01	936,98	0,12	45,25	0,19	102,17	66,8	188,48	56,55	
	Итого день:			55,43	65,77	141,5	1503,77	0,27	46,95	262,61	380,06	472,36	242,18	61	

Неделя -1; День -4; Четверг Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12– 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44		134,75		123,25	20,45	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		465	18,22	25,6	65,25	561,08	0,05	8,6	0,02	375,25	388,48	362,81	67,59	
Обед															
1	Салат из моркови и яблок	9	100	1,14	10,08	10,38	136,8		0,63		23,85		48,60	33,44	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,70		44,03		41,26	19,08	
3	Плов с курицей	54-12 м2020	210	16,0	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:	760		23,88	34,17	108,87	835,74	0,09	3,85	0,19	160,88	220,13	166,59	56,24	
	Итого день:			42,1	59,77	174,12	1396,82	0,14	12,45	0,21	536,13	608,61	529,4	123,83	

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250/10	7,8	11	31,7	257,8		1,6		185		61,9	1,61	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		514	13,59	15,18	85,11	552,49	0,08	2,9	0,09	324,14	147,36	96,93	3,08	
	Обед														
1	Салат винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26		0,75		21,40		39,91	18,03	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,80		18,43		59,12	22,52	
3	Ленивые голубцы с картофельным пюре	178 - 241	230	8,69	10,73	20,46	213,18		0,67		26,64		58,7	18,55	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого обед:		850	17,86	25,29	103,1	710,82	0,08	3,44	0,18	130,57	104,23	208,66	62,12	
	Итого день:			31,45	40,47	188,21	1263,31	0,16	6,34	0,27	454,71	251,59	305,59	65,2	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Запеканка творожная	415	200	26,39	6,11	47	348,5		0,34		128,35			0,07	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		450	30,19	6,48	85,59	517,3	0,03	0,43	0,03	138,94	49,8	17,6	2,27	
	Обед														
1	Салат витаминный	2	60	0,68		6,08	85,16		0,53		17,74		17,41	10,85	
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,30	32,38	149,60		116		30,10		85,80	33,40	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	80	25,73	1,86	0,93	123,86	0,05	2,88	24,46	17,33	176	89,3	1,47	
		227	200	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		790	41,56	19,03	98,47	773,51	0,1	134,96	24,46	102,77	218,6	261,48	70,61	
	Итого день:			71,75	25,51	184,06	1290,81	0,13	135,39	24,49	241,71	268,4	279,08	72,88	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	250/10	7,51	7,27	9	282,56		1,51		165,57		230,6	58,9	
2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Булочка с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		530	11,71	22,57	49,37	594,16	0	2,42	0,03	184,36	32,4	282	69,8	
Обед															
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Борщ с капустой	76	250	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Жаркое по домашнему	54-9м-2020	200	20,1	19,3	17,1	323,0	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого обед:		780	31,95	33,63	89,93	786,06	0,246	33,32	194,1	210,79	491,27	197,88	8,93	
	Итого день:			43,66	56,2	139,3	1380,22	0,246	35,74	194,13	395,15	523,67	479,88	78,73	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12– 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	250	6,2	8,7	29,9	222,5	0,09	0,66	41,57	144	154	34	0,6	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Бургерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		520	13,97	27,93	81,21	631,02	0,09	2,3	41,57	287,14	179,2	191,15	37,45	
Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,68		181,45	33,51	
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,15	108,8	30	152	21	2,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	219	200	11,64	7,24	60	351,74		4,40		20,0		219,16	131,14	
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		800	34,33	26,07	136,66	914,02	0,07	5,24	108,8	286,08	213,08	435,31	168,08	
	Итого день:			48,3	54	217,87	1545,04	0,16	7,54	150,37	573,22	392,28	626,46	205,53	

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период:осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша пшеничная	89	250	10,733	8,439	53,765	320,503	0,268	2,610		240,6			4,210	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		524	15,233	9,599	110,955	574,303	0,338	2,7	0,1	260,04	78	24,73	7,03	
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью	4	100	0,84	5,06	5,32	70,02		0,59		43,17		31,74	17,24	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,30		136,36	41,83	
3	Котлета из курицы (говядины)	54-5м-2020	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	22	108	48	1,0	
		54-4м-2020	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	29	137	20	1,9	
	Рис отварной	224	200	5,18	6,78	53,7	300,24		0,66		7,34		99,9	32,44	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблоко и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	0,5	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		875	30,84/26,54	23,92/34,22	124,18/126,28	836,14/935,34	0,08/0,08	5,21/4,83	7,23/25,63	149,31/156,31	157,6/186,6	335,7/307,7	94,41/95,31	
	Итого день:			46,07/41,77	33,51/43,91	235,13/237,23	1410,44/1509,64	0,418	7,91/6,18	7,33/25,73	409,35/416,35	235,6/264,6	360,43/332,43	101,44/102,34	