

Утверждаю:

Директор МБОУ «Махневская СОШ»



Н.Г. Горбунова — Н.Г. Горбунова

« 30 » августа 2024 г.

**Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся
МБОУ «Махневская средняя общеобразовательная школа»
возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса проции (г)	Энергени ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	Завтрак													
311	Каша манная молочная с/м	250/10	278	7,7	10,3	37,9	0,09	0,68	0	0	162,14	0	24,14	0,53
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	659,8	13,34	27,55	86,86	0,21	0,71	0	0	191,74	0	45,64	2,25
	Обед													
246	Порционные овощи: помидор свежий	100	26	0,12	0,2	3,8	0,06	25	0	0	14	0	20	0,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	84,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
679	Греча отварная	180	276,53	8,95	6,73	43	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
608	Котлета мясная	100	228,75	15,55	11,55	15,7	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
72	Витаминный напиток «Витошка»	200	75	0	0	19,4	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	905	896,53	33,09	24,33	129,39	29,99	63,61	29,01	2,3	140,95	496,31	183,28	19,75
	Итого за день	1455	1556,33	46,43	51,88	216,25	30,2	64,32	29,01	2,3	332,69	496,31	228,92	22

2 день	Завтрак													
272	Каша молочная ячневая со с/м	250/10	261,3	9,05	13,59	48,53	0,025	1,45	0	0	200,89	0	45,2	11,64
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	577,22	13,18	21,82	104,14	0,105	1,54	0	0	227,74	0	61,3	13,22
	Обед													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	85	1	5	8,3	0,02	4,19	0	0	27,02	0	15,15	1,45
103	Суп куриный с макаронными изделиями	250/15	179	6,6	5,4	24,2	0,12	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
436	Жаркое по-домашнему	200	418,4	22,76	20,5	43,7	25,92	7,48	20	0	25,92	280,84	54,75	5,37
379	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	0,02	0	0	0	125,78	0	14	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	855	988,5	40,25	34,54	131,1	55,33	19,59	20,12	0	221,04	312,94	139,22	19,92
	Итого за день	1405	1565,72	53,43	56,36	235,24	55,435	21,13	20,12	0	448,78	312,94	200,52	33,14

3 день	Завтрак													
311	Каша геркулесовая на молоке со с/м	250/10	321	9,6	12,7	40,1	0,25	0,65	0	0	178,68	0	71,85	2,04
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	620,1	20,31	18,62	88,52	0,37	0,81	0	0	401,69	0	103,86	3,84
	Обед													
9	Салат из моркови	100	72	0,6	5,3	5	0,02	1,06	0	0	12,59	0	17,45	0,33
132	Рассольник Ленинградский	250/10	123	2,4	5	15,7	0,08	6,71	0	0	23,04	0	23,18	0,86
202	Макаронные изделия отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,55	0,09	0	0	0	14,57	0	9,77	0,98
205	Котлета рубленая из птицы	100	318,3	15	21,42	15,5	0,08	0,39	0	0	22	0	22,68	1,79
377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	935	1015,66	31,4	39,64	126,95	29,52	10,99	0,12	0	110,7	32,1	103,38	16,14
	Итого за день	1485	1635,76	51,71	58,26	215,47	29,89	11,8	0,12	0	512,39	32,1	207,24	19,98

4 день	Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная со с/м	250/10	309	9,2	10,6	45,2	0,18	0,65	0	0	167,03	0	45,25	2,28
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	624,92	13,33	18,83	100,81	0,26	0,74	0	0	193,88	0	61,35	3,86
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	61	1,3	3,8	4,8	0,02	11,73	0	0	28,35	0	9,85	0,64
110	Борщ со свжей капустой и картофелем	250/15	133	2,4	6,4	15,4	0,06	9,54	0	0	48,85	0	27,47	1,3
304	Рис отварной	180	251,64	4,38	6,45	43,92	0,07	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
229	Рыба, тушеная томате с овощами	100	105	9,75	4,95	3,8	0	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85
348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0	0,6	0	0	32,32	0	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	935	870,94	25,33	22,61	134,55	29,4	25,6	0,12	0	175,77	32,1	154,11	15,72
	Итого за день	1485	1495,86	38,66	41,44	235,36	29,66	26,34	0,12	0	369,65	32,1	215,46	19,58

5 день	Завтрак													
182	Каша пшенная молочная со с/м	250/10	352,86	9,3	14,51	45,87	0	1,45	0	0	170,98	0	58,93	1,52
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	734,66	14,94	31,76	94,83	0,12	1,48	0	0	200,58	0	80,43	3,24
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3	0,02	3,84	0	0	20,48	0	11,69	0,53
101	Суп картофельный с крупой	250/15	91,5	2,18	2,84	14,29	0	11,45	0	0	51,5	0	26,65	0,96
222	Пудинг из творога запеченый	180	490,17	24,44	18,62	56,15	0	0,71	0	0	306,67	0	47,64	1,58
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	835	905,17	34,21	26,94	127,44	29,27	16,03	0,12	0	414,05	32,1	115,28	15,17
	Итого за день	1385	1639,83	49,15	58,7	222,27	29,39	17,51	0,12	0	614,63	32,1	195,71	18,41

6 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	250/10	310,76	6,31	13,27	41,38	0	1,45	0	0	161,06	0	37,29	0,58
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	610,86	17,05	19,17	90	0,12	4,38	0	0	372,97	0	67,9	2,1
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	5,7	2,1	4,5	10,3	0,02	12,99	0	0	58,83	0	20,53	0,75
102	Суп картофельный с бобовыми	250/15	167	6,2	4,7	22,3	0	10,6	0	0	47,7	0	35,2	5,15
340	Омлет натуральный	180	358,8	17,52	30,72	3,12	0,08	0,26	0	0	120,52	0	20,17	3
163	Котлета "Здоровье"	100	196	13,7	11,9	7,9	0,06	0,37	0	0	37,11	0	27,92	1,33
379	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	0	0	0	0	125,78	0	14	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	935	1033,6	49,41	55,46	98,52	29,41	24,22	0,12	0	414,24	32,1	145,72	22,18
	Итого за день	1485	1644,46	66,46	74,63	188,52	29,53	28,6	0,12	0	787,21	32,1	213,62	24,28

7 день	Завтрак													
465	Каша кукурузная молочная со с/м	250/10	170,49	9,3	5,81	20,25	0	25,28	0	0	50	0	75	1,84
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	487,41	13,46	14,02	76,06	0,08	28,14	0	0	65,75	0	89,7	3,14
	Обед													
246	Порционные овощи: огурцы свежие	100	16	0,8	0,2	2,6	0,04	10	0	0	23	0	14	0,6
34	Свекольник со сметаной	250/15	115	2,5	4,5	15	0,06	4,97	0	0	33,33	0	27,63	1,39
202	Макаронные изделия отварные	180	234,86	6,55	6,94	36,55	0,09	0	0	0	14,57	0	9,77	0,98
260	Гуляш	100	221	14,55	16,79	2,89	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
388	Напиток шиповника	200	88,2	0,68	0,28	20,76	0	100	0	0,02	21,34	0	3,44	0,56
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	935	1287,68	25,96	30,55	117,02	0,551	52,76	99,7	0	375	491,85	127,26	7,23
	Итого за день	1485	1775,09	39,42	44,57	193,08	0,631	80,9	99,7	0	440,75	491,85	216,96	10,37

8 день	Завтрак													
182	Каша пшеничная молчная со с/м	250/10	352,86	9,3	14,51	45,87	0	1,45	0	0	170,98	0	58,93	1,52
1	Бутерброд со сливочным маслом	60	248	3,2	16,93	19,47	0,07	0	0	0	11,6	0	13,2	0,84
376	Чай с лимоном	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	735,66	14,97	31,74	95,03	0,12	4,25	0	0	189,48	0	79,03	2,96
	Обед													
229	Порционные овощи: консервированный зеленый горошек	50	21,5	1,65	0,1	3,4	0,05	2,18	0	0	10,58	0	10,88	0,37
101	Суп картофельный с крупой и сметаной	250/15	91,5	2,18	2,84	14,29	0	11,45	0	0	51,5	0	26,65	0,96
694	Пюре картофельное	180	164,7	3,67	5,76	24,33	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
320 К	Филе куриное	100	179,29	27,51	7,55	0,4	0,12	2,62	52,4	0	22,02	52,4	25,11	0,7
73	Киселёк "Витошка"	200	95	0,68	0	24	0,3	20,1	125	2,35	0	3	0	2,4
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	885	757,49	42,41	17,21	105,42	29,88	58,15	208,12	2,35	152,77	191,41	123,84	17,46
	Итого за день	1435	1493,15	57,38	48,95	200,45	30	62,4	208,12	2,35	342,25	191,41	202,87	20,42

9 день	Завтрак													
182	Каша ячневая молочная со с/м	200/10	199	16,85	13,3	12,5	0,43	0	0	0	24,11	0	167,3	4,11
1	Бутерброд с сыром	60	165,3	8,27	5,6	18,93	0,07	0,13	0	0	205,01	0	23,71	0,92
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	498,1	27,56	19,22	60,92	0,55	0,16	0	0	247,12	0	199,31	5,91
	Обед													
246	Порционные овощи: помидоры свежие	100	26	0,12	0,2	3,8	0,06	25	0	0	14	0	20	0,9
132	Рассольник Ленинградский	250/15	123	2,4	5	15,7	0,08	6,71	0	0	23,04	0	23,18	0,86
304	Рис отварной	180	251,64	4,38	6,45	43,92	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
431	Печенка по-строгановски	100	160	14,42	13,56	2,42	0,13	2,74	0	0	17,86	0	15,08	5,04
	Какао "Витошка"	200	540	48	30	20	16	21,6	130,5	2,5	6,4	3,24	0	0,18
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	935	1306,14	76,04	56,17	124,84	45,52	56,05	130,62	2,5	88,48	35,34	108,96	19,43
	Итого за день	1485	1804,24	103,6	75,39	185,76	46,07	56,21	130,62	2,5	335,6	35,34	308,27	25,34

10 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	250/10	310,76	6,31	13,27	41,38	0	1,45	0	0	161,06	0	37,29	0,58
2	Бутерброд с джемом	60	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0	0	8,85	0	7,8	0,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0	6,9	0	6,9	0,6
	Итого	550	626,68	10,44	21,5	96,99	0,08	1,54	0	0	187,91	0	53,39	2,16
	Обед													
9	Салат из моркови	100	72	0,6	5,3	5	0,02	1,06	0	0	12,59	0	17,45	0,33
103	Суп куриный с макаронными изделиями	250/15	179	6,6	5,4	24,2	0,12	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
311	Каша манная молочная с/м	250/10	278	7,7	10,3	37,9	0,09	0,68	0	0	162,14	0	24,14	0,53
348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0	0,6	0	0	32,32	0	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
338	Яблоко свежее	220	103,11	0,88	0,88	21,56	0	22	0	0	35,2	0	19,8	4,84
	Итого:	1135	952,41	23,28	22,89	155,29	29,48	32,26	0,12	0	284,57	32,1	134,27	19,15
	Итого за день	1685	1579,09	33,72	44,39	252,28	29,56	33,8	0,12	0	472,48	32,1	187,66	21,31
	Среднее значение за период (завтрак)	550	617,541	15,858	22,423	89,416	0,2015	4,375	0	0	227,886	0	84,191	4,268
	Среднее значение за период (обед)	929	1001,412	38,138	33,034	125,052	30,8351	35,926	48,817	0,715	237,757	168,835	133,532	17,215
	Среднее значение за период (завтрак и обед)	1479	1618,953	53,996	55,457	214,468	31,0366	40,301	48,817	0,715	465,643	168,835	217,723	21,483

**Регулярно проводится витаминизация третьего блюда (чай, компот)
с добавлением аскорбиновой кислоты.**

Масло растительное используется рафинированное.

Овощи урожая прошлого года используются, только после термической обработки.

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020 № МР 2.4.0179-20
«МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
2. «МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации».
3. Лапшина В.Т. – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 216039700814417408888458946809972442417735892203

Владелец Горбунова Наталья Григорьевна

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027