

Утверждаю:

Директор МБОУ «Махневская сош»

Н.Г. Горбунова

« 11 » 01

2021 год



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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак													
161	Каша манная молочная с/м	250/7,5	306,15	8,162	8,79	48,48	0,112	1,14	0,05	0,90	117,79	127,8	22,28	0,68
1	Бутерброд с маслом	82	241,72	5,41	9,26	34,17	0,02	0,00	0,00	12,10	21,20	0,00	0,18	0,39
762	Кофейный напиток с молоком	200	115,0	2,79	3,19	19,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,30	0,20	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	4,20	0,33
	Итого:		804,87	18,662	21,44	102,56	14,802	2,63	0,10	13,02	209,67	270,6	60,86	2,65
	Обед													
22	Суп-лапша на курином бульоне	250/15	106,79	2,48	3,91	15,25	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Греча отварная рассыпная	180	276,53	8,95	6,73	43,0	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,2	81,0	4,73
311	Тефтели мясные	100	278,5	14,73	16,14	18,63	0,09	1,41	63,75	0,00	72,25	176,75	35,5	1,59
23	Порционные овощи: помидор свежий	100	89,33	3,6	10,11	3,46	0,00	2,4	0,00	0,00	23,0	20,0	11,66	0,70
	Витаминный напиток «Валитек»	200	75	0,00	0,00	19,4	0,3	20,0	0,12	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		1324,5	39,05	37,98	149,94	30,50	24,97	63,95	2,30	132,18	545,95	155,55	9,67
	Итого за день:		2129,	57,71	59,42	252,50	45,30	27,60	64,05	15,	341,85	816,55	216,41	12,

			37							32				32
2 день	Завтрак													
272	Каша молочная из овсянной крупы	250/7,5	472,5	13,45	20,0	59,75	0,025	1,43	0,00	0,00	236,0	0,00	102,38	3,10
4	Бутерброд с джемом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,00	39,78	0,00	2,90	3,30
	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,30	0,20	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	4,20	0,33
	Итого:		1370,5	24,15	45,40	186,15	14,78	1,93	0,05	0,08	281,31	14,24	113,88	7,60
	Обед													
52	Суп картофельный с крупой и фрикадельками	250/15	124,09	2,83	2,86	21,76	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
436	Жаркое домашнему	60/140	418,4	22,76	20,50	43,70	25,92	7,48	20,0	0,00	25,92	280,84	54,75	5,37
20	Порционные овощи: огурец свежий	100	14,0	0,8	0,1	2,60	0,03	5,00	0,00	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	116,0	1,4	2,0	22,40	0,02	0,00	0,08	0,00	34,0	45,0	7,0	0,00
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Яблоко свежее	0,2	140,6	1,2	1,2	29,4	0,00	30,0	0,00	0,00	48,0	0,00	27,0	6,6
	Итого:		1311,44	38,28	27,75	170,06	55,99	52,6	20,38	0,50	175,11	536,73	159,23	16,35
	Итого за день:		2681,94	62,43	73,15	512,96	85,56	26,46	20,48	0,66	456,42	550,97	273,11	23,95

3 день	Завтрак													
257	Каша молочная геркулесовая с/м	250/7,5	307,5	5,78	10,33	52,58	10,0	1,25	2,63	3,38	27,68	1,25	43,18	65,38
3	Бутерброд с сыром	70	72	5,20	5,36	39,19	0,10	2,16	0,02	0,00	30,90	79,11	18,71	1,12
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
590	Кисель фруктовый	200	118	0,00	0,00	33,90	0,00	0,03	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Итого:		568,5	13,28	15,89	140,27	10,10	3,47	2,65	3,66	65,26	99,66	66,09	66,93
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	102,50	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
304	Рис отварной	180	537,25	10,48	17,53	90,0	0,7	0,00	0,16	1,8	168,9	470,5	138,26	4,3
307	Котлета рубленая из птицы	100	245,0	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	132,38	19,25	0,00
20 23	Порционные овощи: огурец свежий, помидор свежий	100	103,33	4,4	10,24	6,06	0,03	6,08	0,00	0,1	46,0	62,0	25,66	13,0
943	Чай с лимоном	200	61,0	0,1	0,00	15,2	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		1547,43	38,21	51,17	296,57	30,72	19,50	80,22	1,90	350,64	817,11	236,81	21,14
	Итого за день:		2115,	51,49	67,06	577,11	40,82	22,97	82,87	55,	415,9	916,77	302,9	88,

			93							60				07
4 день	Завтрак													
284	Омлет натуральный	250	497,50	25,0	41,75	4,75	0,2	0,35	0,05	0,58	153,75	149,75	33,0	2,38
4	Бутерброд с джемом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,00	39,78	0,00	2,90	3,30
762	Кофейный напиток с молоком	200	115,0	2,79	3,19	19,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		1381,50	38,29	70,34	150,26	0,43	2,37	0,09	0,88	369,93	305,85	74,3	7,26
	Обед													
197	Рассольник Петербургский	250	120,75	2,10	5,11	16,59	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,98
203	Макаронные изделия	180	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0,00	25,2	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
77	Рыба припущенная	100	75,0	16,9	0,65	0,31	0,06	0,56	7,5	0,00	14,25	156,88	11,25	0,51
45	Порционные овощи: Капуста свежая с морковью	100	87,40	1,4	5,08	9,0	0,03	32,46	0,00	0,00	37,38	27,62	15,16	0,52
382	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		971,84	34,15	20,74	133,06	15,58	41,75	31,24	0,00	224,34	452,67	112,59	6,12
	Итого за день:		2353,	72,44	91,08	283,32	16,01	44,12	31,33	0,88	594,27	758,52	186,89	13,

			34											38
5 день	Завтрак													
255	Каша молочная ячневая с/м	250/ 7,5	256,25	6,75	10,13	33,5	0,162	2,33	0,06	1,4	198,38	311,63	169,13	5,06
1	Бутерброд с маслом	82	241,72	5,41	9,26	34,17	0,02	0,00	0,00	12, 10	21,20	0,00	0,18	0,39
642	Какао с молоком	200	190	4,90	5,00	32,50	0,08	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,60	0,40
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		758,97	19,36	24,59	114,77	0,172	4,96	0,10	14, 04	465,88	523,13	203,11	6,18
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	84,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
694	Пюре картофельное	180	164,70	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21
311	Биточки мясные	100	228,75	15,55	11,55	15,70	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
За	Порционные овощи: Зеленый горошек	80	32,0	2,48	0,16	5,2	0,08	8,00	0,00	0,16	16,0	4,96	16,8	0,56
648	Кисель из концентрата	200	118,0	0,00	0,00	33,9	0,00	0,3	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,01
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Апельсин свежий	0,2	94,0	1,8	0,4	24,0	0,08	120,0	0,00	0,00	68,0	0,00	26,0	0,6
	Итого:		1220,55	34,54	23,85	162,02	30,37	168,7 4	59,41	0,16	237,49	421,88	157,87	7,33

6 день	Завтрак													
257	Каша молочная пшеница с/м	250/ 7,5	297,5	5,15	8,95	45,08	10,0	0,00	0,00	0,00	15,18	0,00	93,68	51, 38
3	Бутерброд с сыром	70	72	5,20	5,36	39,19	0,10	2,16	0,02	0,00	30,90	79,11	18,71	1,12
943	Чай с лимоном	200	61,0	0,1	0,00	15,2	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		501,50	12,75	14,51	114,07	10,10	4,99	0,02	0,28	52,08	98,41	116,59	52, 83
	Обед													
102	Суп гороховый	250	98,79	2,73	3,89	13,61	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
210	Омлет натуральный	180	344	14,8	30,2	3,2	0,012	0,4	0,3	0,12	118	252,0	22,0	2,6
13	Салат из моркови с растительным маслом	100	9,388	0,936	6,1	0,394	0,06	4,65	0,00	0,0	25,2	0,00	0,00	0,66
943	Чай с сахаром	200	28	0,2	0,00	14,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Сок фруктовый	0,2	105,6	1,0	0,00	25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	40,0	0,00	20,0	0,4
	Итого:		1084,13	28,96	41,28	106,8	39,11	16,17	0,61	0,92	233,39	420,89	88,48	7,84
	Итого за день:		1585,63	41,71	55,79	220,87	40,11	21,16	0,63	1,20	285,47	519,30	205,07	60, 67

7 день	Завтрак													
465	Каша рисовая молочная с/м	250/ 7,5	291,63	7,20	10,50	41,75	0,09	0,00	0,00	0,50	11,63	5,13	9,75	1,00
4	Бутерброд с джемом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,00	39,78	0,00	2,90	3,30
590	Кисель фруктовый	200	118	0,00	0,00	33,90	0,00	0,03	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		1178, 63	17,7	35,9	201,45	0,25	0,56	0,02	0,78	58,09	24,43	16,85	4,73
	Обед													
5/2	Свекольник	250	116,25	2,13	5,5	14,6	0,1	18,8	0,00	0,00	104,9	0,00	0,00	2,2
694 336	Сложный гарнир: пюре, капуста тушеная	180/ 080	164,70 113,88	3,67 1,48	5,76 3,45	24,53 18,40	0,16 0,12	21,8 16,8	30,6 16,8	0,00 0,00	44,37 11,71	103,91 63,78	33,3 23,46	1,21 0,92
311	Тефтели мясные	100	278,5	14,73	16,14	18,63	0,09	1,41	63,75	0,00	72,25	176,75	35,5	1,59
379	Кофейный напиток	200	116,0	1,40	2,0	22,40	0,02	0,00	0,08	0,00	34,0	45,0	7,0	0,0
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Банан свежий	0,15	141,76	2,26	0,76	28,5	0,06	15,0	0,02	0,04	12,0	0,00	63,0	0,9
	Итого:		1429,44	34,96	34,7	177,26	30,44	73,81	11,31	0,04	295,59	488,44	189,65	9,47

	Итого за день:		2608,07	52,66	70,6	378,71	30,69	74,37	11,33	0,18	353,68	512,87	206,50	14,2
8 день	Завтрак													
254	Каша молочная кукурузная с/м	250/ 7,5	307,5	5,78	10,33	52,58	10,0	1,25	2,63	3,38	27,68	1,25	43,18	65,38
1	Бутерброд с маслом	82	241,72	5,41	9,26	34,17	0,02	0,00	0,00	12, 10	21,20	0,00	0,18	0,39
382	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		765,42	17,01	23,51	126,84	10,06	2,58	2,64	15, 76	176,88	110,55	61,56	66, 66
	Обед													
102	Суп рыбный со сметаной	250/ 10	81,38	5,83	3,9	6,19	0,00	6,93	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
40	Плов из мяса говядины	200	480,25	19,6	23,4	47,4	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Порционные овощи: Огурец свежий	100	14,0	0,8	0,10	2,6	0,03	5,0	0,00	0,1	23,0	425,0	14,0	0,6
261	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,00	21,01	0,00	38,8	0,00	0,00	5,6	0,00	50,85	2,40
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		1120, 85	36,2	28,49	127,4	29,92	53,73	0,06	0,1	50,64	524,0	92,24	5,75
	Итого за день:		1886, 27	53,21	52,00	254,24	39,38	56,31	2,70	15, 86	227,52	634,55	153,80	72, 41

9 день	Завтрак													
280	Запеканка творожная	150	298,5	25,28	19,95	18,75	0,65	0,00	0,00	0,00	36,17	0,00	250,95	6,19
	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
3	Бутерброд с сыром	70	72	5,20	5,36	39,19	0,10	2,16	0,02	0,00	30,90	79,11	18,71	1,12
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		499,50	32,98	50,82	87,54	0,75	2,19	0,02	0,36	78,32	106,65	278,26	8,49
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем	250	102,5	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0,0	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
688	Макаронные изделия	180	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0,0	25,2	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
690	Печенка по- строгоновски	75/5 5	243,46	26,14	17,46	10,65	9,54	38,41	8,76	0,00	30,6	361,75	24,37	7,65
3	Порционные овощи: помидор свежий	100	89,33	3,6	10,14	3,46	0,0	2,4	0,00	0,00	23,0	20,0	11,66	0,70
859	Компот из сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,18
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		2459, 96	85,67	39,02	246,05	39,56	159, 10	34,02	0,00	131,57	635,41	115,01	13, 70
	Итого за день:		2959, 46	118,65	89,84	333,59	40,31	161, 29	34,04	0,00	209,89	742,06	393,27	22, 19

10 день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная из злаков с/м	250/ 7,5	201,25	4,25	4,95	34,79	0,037	0,00	50,0	0,00	10,75	36,75	7,38	0,45
4	Бутерброд с джемом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,00	39,78	0,00	2,90	3,30
	Йогурт питьевой	200	166	7,25	5,05	11,60	0,18	2,60	0,14	1,21	232,30	181,10	32,40	1,30
299.19	Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,20	14,60	0,00	0,03	0,00	0,28	6,00	19,30	4,20	0,33
	Итого:		1136, 25	22,0	35,4	172,19	0,38	3,13	50,16	1,49	288,83	235,15	46,88	5,38
	Обед													
20	Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	250/ 10	117,4	3,08	2,06	16,8	0,00	9,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
390	Каша манная на молоке	200	158,64	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,06	23,52	0,30
42	Сыр порциями	15	54,60	3,48	4,43	0,00	0,01	0,11	39,0	0,00	132,0	75,0	5,25	0,15
966	Ряженка	200	108	5,80	5,0	8,40	0,04	0,60	0,08	0,00	248,0	184,0	28,0	0,20
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,00	0,06	0,00	0,36	12,00	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,80	0,69	0,00	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Яблоко свежее		140,6	1,2	1,2	29,4	0,00	30,0	0,00	0,00	48,0	0,00	27,0	6,6
	Итого:		1077,59	29,09	19,88	124,5	30,02	40,83	75,86	0,00	641,53	514,06	111,16	9,9
	Итого за день:		2213,84	51,09	55,28	296,69	30,40	43,96	126,	1,49	930,36	751,21	158,04	15,2

									02					8
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	---

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.