

Утверждаю

И.о. директора МБОУ «Санкинская сош»

И.Н.Морозова

«*И.Н. Морозова*» 2021 г



МБОУ «Санкинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся

возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак													
160	Суп молочный	250	120,9	2,8	3,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,8	15,28	0,59
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
685	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,0	0,0	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		392,9	10,5	9,36	68,29	14,75	2,42	0,09	0,94	58,41	367,15	42,59	2,91
	Обед													
124	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
27	Жаркое по-домашнему	60/140	418,4	22,76	20,5	43,7	25,92	7,48	20	0	25,92	280,84	54,75	5,37
648	Кисель из концентрата	200	118,0	0,00	0,00	33,9	0,0	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Банан свежий	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5	0,39
	Итого:		1253,0	35,45	26,93	166,59	55,92	39,29	20,11	0,15	98,79	460,47	144,89	9,22
	Итого за день:		1645,9	45,95	36,29	234,88	70,67	41,71	20,2	1,09	157,2	827,62	187,48	12,13

2 день	Завтрак													
334	Макароны с сыром	200	259,0	6,76	12,9	30,6	0,22	0,0	0,0	0,16	25,5	132,0	48,0	1,5
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
648	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:		689,72	14,47	22,36	113,27	0,24	0,06	0	22,44	53,38	151,3	52,38	2,32
	Обед													
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	106,79	2,48	3,91	15,25	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
509	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
431	Печенка по-строгиновски	75/55	243,46	26,14	17,46	10,65	9,54	38,41	8,76	0,00	30,6	361,75	24,37	7,65
	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
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Банан свежий	200	178	2,2	0,6	40,4	0,06	17,4	0,06	0,2	10	44	54	0,52
	Итого:		1408,73	50,06	29,79	184,9	39,71	56,97	8,9	0,2	117,53	754,95	206,76	15,95
	Итого за день:		2098,45	64,53	52,15	298,17	39,95	57,03	8,9	22,64	170,91	906,25	259,14	18,27

3 день	Завтрак													
160	Суп молочный	250	120,9	2,8	3,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,8	15,28	0,59
1	Бутерброд с маслом	82	241,72	5,41	9,26	34,17	0,02	0,0	0,00	12,10	21,20	0,00	0,18	0,39
692	Кофейный напиток	200	116,0	1,40	2,0	22,40	0,02	0,0	0,08	0,00	34,0	45,0	7,0	0,0
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		620,62	11,91	15,26	70,67	14,69	0,26	0,15	22,86	77,46	324,8	26,66	1,31
	Обед													
139	Суп гороховый	250	98,79	2,73	3,89	13,61	0,08	5,34	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
520	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
461	Тефтели мясные	100	278,5	14,73	16,14	18,63	0,09	1,41	63,75	0,0	72,25	176,75	35,5	1,59
16	Порционные овощи: огурец свежий	100	14,0	0,8	0,1	2,60	0,03	5,0	0,00	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
686	Чай с лимоном	200	61,0	0,1	0,00	15,2	0,02	7,34	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		1209,34	32,12	27,58	145,37	30,31	50,89	94,7	1,7	221,81	523,55	153,28	11,78
	Итого за день:		1829,96	44,03	42,84	216,04	45	51,15	94,85	24,56	299,27	848,35	179,94	13,09

4 день	Завтрак													
302	Каша молочная из овсянной крупы	250/7,5	472,5	13,45	20,0	59,75	0,025	1,43	0,0	0,0	236,0	0,0	102,38	3,10
2	Бутерброд с повидлом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,0	39,78	0,0	2,90	3,30
685	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,0	0,0	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		1370,5	24,15	45,4	186,15	14,785	1,93	0,05	0,08	281,31	14,24	113,88	7,6
	Обед													
110	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
495	Плов из мяса говядины	200	480,25	19,6	23,4	47,4	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
16	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
648	Кисель из концентрата	200	118,0	0,00	0,00	33,9	0,0	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Апельсин свежий	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		1256,1	32,4	29,7	267,45	30,01	78,59	8,06	0,3	123,42	217,23	80,64	4,75
	Итого за день:		2626,6	56,55	75,1	453,6	44,795	80,52	8,11	0,38	404,73	231,47	194,52	12,35

5 день	Завтрак													
302	Каша молочная ячневая с/м	250/5	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
692	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	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		755,97	15,86	21,59	90,27	14,802	2,33	0,17	23,4	253,86	362,63	180,51	5,78
	Обед													
134	Суп крестьянский	250	116,0	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
511	Рис отварной	180	537,25	10,48	17,53	90,0	0,7	0,0	0,16	1,8	168,9	470,5	138,26	4,3
20	Гуляш	100	316,8	22,78	16,8	7,02	0,2	2	0,04	0,38	48,76	386,6	59,82	4,98
19	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
685	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,0	0,0	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		1615,7	48,95	50,86	179,98	30,84	5,96	1,05	3,03	314,51	1032,23	262,28	14,3
	Итого за день:		2371,7	64,81	72,45	270,25	45,642	8,29	1,22	16,43	568,37	1394,86	442,79	20,08

6 день	Завтрак													
302	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
2	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
693	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	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		1291,4	22,182	37,91	185,37	14,912	2,94	0,11	0,9	279,85	223,8	43,38	4,87
	Обед													
110	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
520	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
451	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
16	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
639	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Яблоко свежее	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		1173	31,76	24,01	257,74	30,29	53,32	60,16	0,4	207,26	867,62	146,57	10,63
	Итого за день:		2464,4	53,942	61,92	443,11	45,202	56,26	60,27	1,3	487,11	1091,4	189,95	15,5

7 день	Завтрак													
302	Каша молочная пшениная с/м	250/5	297,5	5,15	8,95	45,08	10,0	0,0	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
692	Кофейный напиток	200	116,0	1,40	2,0	22,40	0,02	0,0	0,08	0,00	34,0	45,0	7,0	0,0
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		627,5	14,05	16,51	106,87	24,72	2,16	0,13	0	80,36	130,11	123,59	52,83
	Обед													
181	Суп перловый	250	112,0	11,19	7,41	0,0	0,05	17,53	17,53	0,79	0,77	47,24	20,75	0,8
224	Рагу из овощей	180	175,0	9,6	12,3	49,1	0,13	1,86	0,05	1,12	158,7	249,3	135,3	4,05
451	Котлета рубленая из птицы	100	245,0	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80,00	0,00	70,0	132,38	19,25	0,0
685	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00	0,0	0,0	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12	0,2
	Итого:		1126,35	43,21	38,4	131,66	30,18	57,72	97,74	2,19	293,08	553,16	219,09	8,57
	Итого за день:		1753,85	57,26	54,91	238,53	54,9	59,88	97,87	2,19	373,44	683,27	342,68	61,4

8 день	Завтрак													
302	Каша молочная ячневая с/м	250/5	256,25	6,75	10,13	33,5	0,162	2,33	0,06	1,4	198,38	311,63	169,13	5,06
2	Бутерброд с повидлом	30	698	8,20	25,20	111,20	0,16	0,50	0,02	0,0	39,78	0,0	2,90	3,30
693	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,08	2,60	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
	Итого:		1241,5	20,77	39,25	170,39	15,002	5,43	0,12	1,4	360,44	407,63	190,23	9,25
	Обед													
124	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
511	Рис отварной	180	537,25	10,48	17,53	90,0	0,7	0,0	0,16	1,8	168,9	470,5	138,26	4,3
37	Рыба припущенная	100	75	16,9	0,65	0,31	0,06	0,56	7,5	0	14,25	156,88	11,25	0,51
19/16	Салат 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
648	Кисель из концентрата	200	118,0	0,00	0,00	33,9	0,0	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Апельсин свежий	225	96,75	2,03	0,45	18,23	0,09	135	18	0,45	76,5	51,75	29,25	0,68
	Итого:		1513,4	44,85	34,85	207,19	30,83	160,4	25,72	2,35	371,02	887,76	254,06	21,95
	Итого за день:		2754,9	65,62	74,1	377,58	45,832	165,83	25,84	3,75	731,46	1295,39	444,29	31,2

9 день	Завтрак													
302	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	0,0	0,00	12,10	21,20	0,00	0,18	0,39
692	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	0,0	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	0,1	22,92	309,67	270,6	60,86	2,65
	Обед													
134	Суп крестьянский	250	116,0	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
509	Греча отварная рассыпная	180	276,53	8,95	6,73	43,0	0,22	0,0	0,02	0,0	15,57	250,02	81,0	4,73
461	Тефтели мясные	100	278,5	14,73	16,14	18,63	0,09	1,41	63,75	0,0	72,25	176,75	35,5	1,59
19	Порционные овощи: помидор свежий	100	89,33	3,6	10,11	3,46	0,0	2,4	0,0	0,0	23,0	20,0	11,66	0,70
	Сок	200	123	5,6	7,0	9,4	0,06	2,0	0,06	0,26	24,0	182,0	28,0	0,2
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,60	0,40	0,40	29,20	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Итого:		1381,71	44,77	46,37	138,99	30,31	7,37	64,68	1,03	203,42	775,66	204,3	10,67
	Итого за день:		2186,58	63,432	67,81	241,55	45,112	10	64,78	23,95	513,09	1046,26	265,16	13,32

10 день	Завтрак													
302	Каша рисовая	250/7,5	291,63	7,20	10,50	41,75	0,09	0,0	0,0	0,5	11,63	5,13	9,75	1,00
3	Бутерброд с сыром	70	72	5,20	5,36	39,19	0,10	2,16	0,02	0,0	30,90	79,11	18,71	1,12
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	14,60	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	4,2	0,33
693	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
	Итого:		650,83	18,22	19,78	106,63	14,83	3,46	0,06	0,5	164,81	180,24	46,66	3,01
	Обед													
132	Рассольник	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
332	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
487	Кура отварная	100	236,88	17,0	13,06	0,0	0,03	1,05	0,03	4,6	25	117	14	1,2
43	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
639	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	0,0	0,06	0,0	0,36	12,0	8,40	0,66
299.17	Хлеб ржаной	30	214,35	4,69	0,69	49,8	0,69	0,0	0,00	0,00	21,0	87,0	18,99	1,99
	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		1286,72	36,85	30,16	142,08	30,16	52,13	25,79	4,8	138,42	374,77	116,79	9,06
	Итого за день:		1937,55	55,07	49,94	248,71	44,99	55,59	25,85	5,3	303,23	555,01	163,45	12,07

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	21669,8	571,2	587,5	3022,4	482,1	586,3	407,9	71,6	4008,8	8879,9	2669,4	209,4

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 2.3/2.43590-20 (от 27.10.2020 г.)

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.