

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
622923 Свердловская область, Пригородный район, с. Южаково, ул. Советская 10а,
т. (3435) 931-671, (3435) 47-85-77 E-mail:school2ggo@mail.ru



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2023 - 2024 учебный год

(горячие завтраки и обеды)

Сезон: весна – лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,26	6,96	32,4	220,2	5/4		115	0,4	0,1	0,1	0,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	32/10		116,5	0,1	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (поциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1
			Сок	сок	200	1,00	0,20	20,60	86,46			14	2,8	0	0	4
				ИТОГ	670	18,97	16,02	85,95	566,57			454,8	4,02	0,15	0,33	5,1
1	1	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,36			13,5	0	0	0	5,9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13,11	4,30	5,18	112,20	12/7		27,1	0,5	0,1	0,1	0,7
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3		11,3	0,7	0,1	0	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,70	85,08	Б/№		0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	Б/№		12,3	1,4	0,1	0	0
				ИТОГО	843	32,03	19,74	113,11	757,13			115,1	5,51	0,53	0,2	7,2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,00	35,76	199,06	1323,70			569,90	9,53	0,68	0,53	12,30

Школа		МБОУ СОШ № 2		Директор МБОУ СОШ № 2												
возрастная категория		7-11 лет		Паньшина И.С.												
		дата		2024												
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,10	7,81	32,10	231,00	11/4		118,1	1,1	0,2	0,1	0,5
			гор.напиток	Чай (2 вариант)	200	0,10	0,00	4,95	19,22	27/10		0,1	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,10			4,8	0	0	0	0
			йогурт	йогурт	115	1,73	6,79	63,96	63,96			142,6	0,1	0	0,2	0,7
				ИТОГО	595,00	13,06	29,49	129,41	580,58			274,9	1,82	0,25	0,33	1,2
1	2	Обед														
			закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,56	20,70	163,40	16/2		36,2	2	0,2	0,1	5,7
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			соус	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	2,59	3,39	40,61	1/11		27,14	0,06	0,01	0,03	0,13
			2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,50	12,64	27,26	266,30	56/8		25,8	2,6	0,2	0,2	12,5
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53			0,48	0,06	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			14	1,6	0,1	0	0,5
				ИТОГО	860,00	28,64	26,12	111,14	803,20			115,73	8,23	0,94	0,63	41,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,70	55,61	240,55	1383,78			390,63	10,05	1,19	0,96	42,93

Школа		МБОУ СОШ № 2				Директор МБОУ СОШ № 2										
						Паньшина И.С.										
возрастная категория		7-11 лет														
		дата				2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	3	Завтрак	гор блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	23,97	14,40	21,69	311,50	8/5		198,4	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	63,48			61,4	0	0	0,1	0,2
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		108,57	0,57	0,03	0,12	0,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
				ИТОГО	430,00	33,39	21,70	61,39	572,46			484,57	2,56	0,23	0,61	1,09
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,38			13,5	0,4	0	0	5,9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,71	7,85	20,12	159,30	11/2		32,4	0,6	0,1	0,1	7,3
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	6/10		4,4	0,2	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				ИТОГО	850,00	29,47	23,99	103,24	757,17			89,6	7,12	0,43	0,3	53,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						62,86	45,69	164,63	1329,63			574,17	9,68	0,66	0,91	54,29

Школа		МБОУ СОШ № 2				Директор МБОУ СОШ № 2										
возрастная категория		7-11 лет				Паньшина И.С.										
						2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8,93	7,63	38,47	257,4	5/5		80,2	1,2	0,1	0,2	0,3
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			0,01	1,01	0,13	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			16	0	0	0	10
				ИТОГО		560,00	15,90	18,69	87,35	584,14			209,01	3,11	0,23	0,3
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	14,09	14,68	4,74	207,80	45/8		16,1	2,1	0	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,80			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02			15	1,8	0,1	0	0
				ИТОГО		840,00	31,76	30,21	106,39	805,47			134,81	8,72	0,33	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						47,66	48,90	193,74	1389,61			343,82	11,83	0,56	0,5	33

Школа		МБОУ СОШ № 2				Директор МБОУ СОШ № 2										
возрастная категория		7-11 лет				Паньшина И.С.										
						2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9,78	9,98	43,10	291,30	2/4		159	3,4	0,2	0,3	0,7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12			200	0,1	0,05	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			17,3	0,2	0	0	10
				ИТОГО		610,00	22,55	19,30	92,34	622,19			502,1	4,32	0,3	0,53
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68			6,8	0,2	0	0	2,9
			закуска	кукуруза консервированная	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0,01	0,01	2,9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,80	3,00	7,50	68,00	6/2		37,7	0,6	0	0	13,6
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3		11,3	0,7	0,1	0	0
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,23	16,42	78,37			0,01	0,01	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
				ИТОГО		843	27	24	98	712,30			88,51	4,31	0,51	0,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						49	43	190	1334			590,61	8,63	0,81	0,94	39,2

Школа		МБОУ СОШ № 2				Директор МБОУ СОШ № 2											
возрастная категория		7-11 лет				Паньшина И.С.											
						2024											
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур ы	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	0,7	0,1	0,2	0,5	
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			9,3	0,62	0,05	0,03	0	
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0	
				ИТОГО		510,00	13,07	18,58	86,28	576,26			239,4	2,22	0,15	0,33	1
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7	
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,60	34/2		5,4	1,8	0,1	0,1	1,7	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,68	10,61	4,29	163,80	16/8		7,9	1,8	0	0,1	0	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5	
				ИТОГО		830,00	36,38	18,24	107,43	756,23			78,6	9,52	0,43	0,3	17,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						49,45	36,82	193,71	1332,49			318	11,74	0,58	0,63	18,2	

Школа		МБОУ СОШ № 2			Директор МБОУ СОШ № 2											
					Паньшина И.С.											
возрастная категория		7-11 лет														
		дата			2024											
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,97	5,26	33,67	201,10	15/4		115,2	0,7	0,1	0,1	0,4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12			200	0,1	0,05	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			17,3	0,2	0	0	10
				ИТОГО		610,00	18,74	14,58	82,91	531,99			458,3	1,62	0,2	0,33
1	7	Обед		Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	1/6		22	1	0	0,2	0
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			гарнир	капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	101,00	11/13		79,9	1,1	0,1	0,1	31,3
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	10,59	8,36	182,40	5/9		40	1,2	0,1	0,1	0,3
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,02	4/10		6,5	0,9	0	0	1,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,82	85,08			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
			ИТОГО			34,87	27,87	94,52	769,59			185,3	7,8	0,4	0,5	40,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					856,00	53,61	42,45	177,43	1539,18			643,6	9,42	0,6	0,83	51,9

Школа		МБОУ СОШ № 2		Директор МБОУ СОШ № 2												
				Паньшина И.С.												
возрастная категория		7-11 лет														

Школа		МБОУ СОШ № 2				Директор МБОУ СОШ № 2										
возрастная категория		7-11 лет				Паньшина И.С.										
		дата				2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	0,7	0,1	0,2	0,5
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59	4/13		150	0,1	0,05	0,1	0,1
				ИТОГО		525,00	17,56	15,51	86,64	562,88			393,1	1,42	0,2	0,43
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Кукуруза консервированная	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба запеченая в омлете	100	16,52	11,12	2,23	175,00	8/7		23,4	0,7	0,1	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
			ИТОГО		858,00	32,67	26,50	93,57	730,70			123,1	6,62	0,73	0,5	30
итого за день						50,23	42,01	180,21	1293,58			516,2	8,04	0,93	0,93	31,1

Школа		МБОУ СОШ № 2			Директор МБОУ СОШ № 2											
					Паньшина И.С.											