

**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 2024 - 2025 учебный год

(горячие завтраки и обеды)

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Основание:

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

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	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 (поцямпи)	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		1513.00	51.00	35.76	199.06	1323.70			569.90	9.53	0.68	0.53	12.30
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная 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		1455.00	41.70	55.61	240.55	1383.78			390.63	10.05	1.19	0.96	42.93
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	11/2		32.4	0.6	0.1	0.1	7.3
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	1/9		3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.15	8.95	2.19	2/9		9.6	0.7	0	0.1	0.4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.58	1.72	28.80	43/3		11.7	3.5	0.2	0.1	0
			напиток	Напиток из пивовника	200	0.20	0.10	13.10	6/10		4.4	0.2	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76			0.1	1.01	0.13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.97	0.54	18.77			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	53.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1280.00	62.86	45.69	164.63	1329.63			574.17	9.68	0.66	0.91	54.39
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8.93	7.63	38.47	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	36/10		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45			0.01	1.01	0.13	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13			2.4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	11.60			16	0	0	0	10
			ИТОГО	560.00	15.90	18.69	87.35	584.14			209.01	3.11	0.23	0.3	10.8
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	1/1		5.9	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.94	5.23	11.58			38.4	0.91	0	0	11.1
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	14.09	14.68	4.74	45/8		16.1	2.1	0	0.1	0
			гарнир	поре картофельное	150	3.11	3.67	22.07	3/3		34	1.1	0.1	0.1	0.4
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.72	0.03	23.24	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.98	0.30	21.11			0.01	1.01	0.13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	18.77			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	22.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1400.00	47.66	48.90	193.74	1389.61			343.82	11.83	0.56	0.5	33
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9.78	9.98	43.10	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	32/10		116.5	0	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14			9.3	0.62	0.05	0.03	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00			200	0.1	0.05	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	11.60			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	11.3
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	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	6/2		37.7	0.6	0	0	13.6
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	1/9		3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.15	8.95	2.19	2/9		9.6	0.7	0	0.1	0.3
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.23	5.80	33.49	46/3		11.3	0.7	0.1	0	0
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.42			0.01	0.01	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	15.85			13.3	1.5	0.1	0	0
			ИТОГО	843	27	24	98	712.30			88.51	4.31	0.51	0.41	27.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1453	49	43	190	1334			590.61	8.63	0.81	0.94	39.2

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					1340.00	49.45	36.82	193.71	1332.49		318	11.74
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	11			
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	856.00	34.87	27.87	94.52	769.59		185.3	7.8	0.4	0.5	40.9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1466.00	53.61	42.45	177.43	1539.18		643.6	9.42	0.6	0.83	51.9
1	8	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
			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	60	3.97	0.39	28.14	134.30		9.3	0.62	0.05	0.03	0
				Масло сливочное	12	0.10	8.70	0.16	79.28		2.9	0	0	0	0
			сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.46		14	2.8	0	0	4
	ИТОГО	672	14.51	19.33	95.00	620.24		251.6	4.72	0.15	0.23	5			
1	8	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	гуляш из мяса говядины	90	13.39	13.78	4.82	195.90	12/8					
			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 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	40	2.97	0.54	18.77	87.02			14	0.31	0	0	0.5
				ИТОГО	855.00	33.22	32.87	123.05	906.30			92.51	3.82	0.33	0.1	14.1
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1527.00	47.73	52.20	218.05	1526.54			344.11	8.54	0.48	0.33	19.1
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	1.1
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 запеченная 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 Витонка	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		1383.00	50.23	42.01	180.21	1293.58			516.2	8.04	0.93	0.93	31.1
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14.60	15.90	2.50	211.00	2/16		101.9	2.5	0.1	0.5	0.2
			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			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06			2.4	0	0	0	0
				ИТОГО	400.00	17.40	23.43	31.23	404.42			212.87	3.07	0.13	0.62	0.72
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0.65	0.12	2.02	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			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	12.4
				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 мяса говядины паровые	90	12.68	10.61	4.29	163.80	16/8		7.9	1.8	0	0.1	0
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.46	3.15	36.44	188.50	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	29.12	22.25	100.88	727.24			87.9	8.32	0.33	0.2	66.8
			итого за день		1250.00	46.52	45.68	132.11	1131.66			300.77	11.39	0.46	0.82	67.52
			ИТОГО за 10 дней		12482.00	437.83	378.71	1611.71	11847.47			4591.81	98.85	6.95	7.38	369.64
			ИТОГО среднее значение		1248.2	43.783	37.871	161.171	1184.747			459.181	9.885	0.695	0.738	36.964