

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: 11 лет и старше

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: 11 лет и старше

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	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.1	3.21	4.6	59	32/10		116.4	0.1	0	0.1	0.5	
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	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	86.47			14	2.8	0	0	4
				ИТОГ	730	19.97	15.48	88.84	579.09	0	0	446.3	3.5	0.1	0.3	5.1	
1	1	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	3.43	16.00			22.5	0.6	0	0	9.8	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2		16.5	1	0.1	0.1	6.1	
					мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.00			3.4	0.3	0	0	0.2
				2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16.72	5.62	8.00	150.00	12/7		42.6	0.6	0.1	0.2	0.9
				гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.26	5.15	38.10	231.50	46/3		13.00	0.9	0.1	0	0
				напиток	компот из сухофруктов	200	1	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.00	69.62			12.6	1.4	0.1	0	0
					ИТОГО	931	37.1	20.44	121.79	844.68	0	0	141.9	5.4	0.4	0.3	17.3
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1661	57.07	35.92	210.63	1423.77	0.00	0.00	588.20	8.90	0.50	0.60	22.40
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8	
			гор.напиток	Чай (2 вариант)	200	5.40	2.00	24.40	153.00	27/10		218	0.2	0.1	0.3	3.2	
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
					масло сливочное	15	0.12	10.88	0.20	99.10			3.6	0	0	0	0
				йогурт	йогурт	115	4.72	1.73	6.79	63.96			142.6	0.1	0	0.2	0.7
				ИТОГО	640	23.72	24.66	100.73	744.56	0	0	538	1.6	0.3	0.7	4.7	
1	2	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	20.80	164.10	16,2		36.4	2	2	0.1	5.7	
					мясо кур отварное	25	5.90	5.59	0.00	73.89			4.9	0.5	0	0	0.2
				2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	230	15.21	15.61	32.80	342.90	56/8		33	3.4	0.2	0.2	16.7
				напиток	Кисель с витаминами Витгошка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
					Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.99	2.59	3.39	40.61	1/11		31.6	0.1	0	0	0.1
					ИТОГО	935.00	34.00	30.29	115.15	905.35	0.00	0.00	133.60	8.50	2.70	0.60	55.20
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1575.00	57.72	54.95	215.88	1649.91	0.00	0.00	671.60	10.10	3.00	1.30	59.90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	180	29.20	16.58	24.44	366.20	8/5		243.7	0.9	0.1	0.4	0.4	

			молоко сгущеное	30	2.16	2.55	16.65	95.22		92.1	0.1	0	0.1	0.3	
		гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10	0.3	0	0	0	0	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		0	0	0	0	0	
			Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13	34	0.3	0	0	60	
			ИТОГО	463.00	37.50	22.87	69.69	634.36	0.00	0.00	370.10	1.30	0.10	0.50	60.70
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	15.61		22.5	0.6	0	0	9.8
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.59	7.84	16.80	11/2	28.3	1	0.1	0.1	7.2	
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	12.00	2.45	164.30	2/9	12.1	0.9	0	0.1	0.4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.37	4.88	45.93	245.80	43/3	7.9	0.6	0	0	0
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.20	0.10	13.10	56.00	37/10	4.4	0.2	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68		12.3	1.4	0.1	0	0
			ИТОГО	930.00	28.65	29.49	111.24	844.55	0.00	0.00	90.90	5.00	0.20	0.20	56.60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1393.00	66.15	52.36	180.93	1478.91	0.00	0.00	461.00	6.30	0.30	0.70	117.30
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	1063	11.6	44.9	332.5	1/1	121.1	1.4	0.1	0.2	0.4
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3.64	3.34	13.7	100.3	3/2	110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30		0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06		24	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68		16	2.2	0	0	10
			ИТОГО	590.00	1071.09	22.98	96.67	681.84	0.00	0.00	271.50	4.50	0.10	0.30	10.90
1	4	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25		8.2	0.5	0	0	14.7
			закуска	Горошек зеленый	40	1.20	1.60	2.50	34.00		7.8	0.3	0	0	3.9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.88	3.46	9.20	78.91		38.1	0.9	0	0	10.8
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	110	15.20	15.83	5.75	226.80	45/8	20.3	2.2	0	0.2	0
			гарнир	поре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3	40.7	1.4	0.1	0.1	6.7
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.70	0.00	21.10	88.00	10/10	17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	96.69		17.5	2	0.1	0	0
			ИТОГО	955.00	33.46	29.14	101.11	832.51	0.00	0.00	153.40	8.00	0.20	0.30	36.50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1545.00	1104.55	52.12	197.78	1514.35	0.00	0.00	424.90	12.50	0.30	0.60	47.40
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	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00		0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13	200	0.1	0	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68		16	2.2	0	0	10
			ИТОГО	600.00	21.89	19.24	85.85	599.89	0.00	0.00	491.50	5.80	0.20	0.50	11.30
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37		13.5	0.4	0	0	5.9
			закуска	кукуруза консервированная	40	1.22	1.64	2.50	33.68	1/1	7.8	0.3	0	0	3.9
			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	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	110	12.80	12.30	2.50	172.50	2/9	13	1	0	0.1	0.5

		гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.38	5.17	38.90	235.30	46/3	13.2	0.9	0.1	0	0		
		напиток	Напиток с витаминами Витогшка	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	0	0	0	0		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68		12.3	1.4	0.1	0	0		
			ИТОГО	940.00	31.73	26.74	101.56	798.49	0.00	0.00	100.90	4.90	0.50	0.40	32.10	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540.00	53.62	45.98	187.41	1398.38	0.00	0.00	592.40	10.70	0.70	0.90	43.40	
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	8.2	3	11.8	111	36/10	248	0.2	0.1	0.3	1.2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	58	3.83	0.38	27.20	129.90		0	0	0	0	0	
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.10	66.06		2.4	0	0	0	0	
				ИТОГО	518.00	18.61	18.55	88.10	605.16	0.00	0.00	367.70	0.90	0.20	0.50	1.70
1	6	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41		13.7	0.9	0.1	0	24.5	
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9.00	6.56	13.50	153.40	34/2	15.3	0.8	0.1	0.1	1.7	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14.00	11.80	4.30	179.70	2.00	8.80	1.90	0.00	0.10	0.00	
			гарнир	Капа гречневая рассыпчатая	180	4.37	4.88	45.93	245.80	43/3	7.9	0.6	0	0	0	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10	31.3	0.6	0	0	0.3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56		0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35		14	1.6	0.1	0	0	
				ИТОГО	910.00	34.69	24.32	119.33	859.22	2.00	0.00	91.00	6.40	0.30	0.20	26.50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1428.00	53.30	42.87	207.43	1464.38	2.00	0.00	458.70	7.30	0.50	0.70	28.20	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250.00	7.47	7.20	38.40	257.20	15/4	144.20	0.90	0.10	0.20	0.50	
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10	116.50	0.10	0.00	0.10	0.50	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60.00	3.97	0.39	28.14	134.30		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13	200.00	0.10	0.00	0.10	0.10	
			фрукт	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	49.00		16.00	2.20	0.00	0.00	10.00	
				ИТОГО	610.00	20.24	16.52	85.84	588.41	0.00	0.00	476.70	3.30	0.10	0.40	11.10
1	7	Обед		Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25		8.20	0.50	0.00	0.00	14.70	
			закуска	яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6	22.00	1.00	0.00	0.20	0.00	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2	16.5	1	0.1	0.1	6.1	
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	59.11		3.90	0.40	0.00	0.00	0.20	
			гарнир	капуста тушеная	180	4.20	3.40	16.30	121.00	11/13	95.80	1.30	0.10	0.10	37.60	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9	40.00	1.20	0.10	0.10	0.30	
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10	6.50	0.90	0.00	0.00	1.60	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56		0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35		14.00	1.60	0.10	0.00	0.00	
				ИТОГО	930.00	38.13	30.90	98.48	851.77	0.00	0.00	206.90	7.90	0.40	0.50	60.50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540.00	58.37	47.42	184.32	1440.18	0.00	0.00	683.60	11.20	0.50	0.90	71.60	
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4	115.9	0.5	0.1	0.1	0.5	
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3.64	3.34	22.80	135.00	0.13	110.60	0.90	0.00	0.10	0.50	
			хлеб	Хлеб пшеничный	58	3.83	0.38	27.10	129.90		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
				Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06		2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	

			сок	сок	200	1.00	0.20	20.20	86.48		14.00	2.80	0.00	0.00	4.00	
					718	15.21	17.53	105.70	646.64	0.13	0.00	242.90	4.20	0.10	0.20	5.00
1	8	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	16.00		22.50	0.60	0.00	0.00	98.00	
				1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.46	5.42	16.60	131.20	5.50	24.50	1.00	0.10	0.10	7.20
					мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
				2 блюдо	гуляш из мяса говядины	100	14.89	15.69	4.70	221.20	1.50	15.00	2.20	0.00	0.10	0.50
				гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.26	5.15	38.10	231.50	46/3	13.00	0.9	0.1	0	0
				напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.70	0.00	21.10	88.00	10/10	17.4	0.4	0	0	0.2
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		0	0	0	0	0
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35		14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	935	34.48	30.99	115.16	906.21	7.00	0.00	109.80	7.00	0.30	0.20	106.10
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1653	49.69	48.52	220.86	1552.85	7.13	0.00	352.70	11.20	0.40	0.40	111.10
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.67	8.65	49.30	306.60	9/4	124.7	0.7	0.1	0.2	0.5	
				напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10	116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
				хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30		0	0	0	0	0
					Сыр (пошьями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13	200	0.1	0	0.1	0.1
				ИТОГО	530	19.04	17.57	86.94	588.81	0.00	0.00	441.20	0.90	0.10	0.40	1.10
1	9	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25		8.2	0.5	0	0	14.7	
				закуска	Кукуруза консервированная	40	1.20	1.60	2.50	34.00		7.8	0.3	0	0	3.9
				1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.88	3.46	9.20	78.91		38.1	0.9	0	0	10.8
					мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
				2 блюдо	рыба запеченная в омлете	100	17.80	10.70	2.44	177.00	1.14	24.20	0.70	0.10	0.10	0.00
				гарнир	пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3	40.7	1.4	0.1	0.1	6.7
				напиток	Напиток с витаминами Витопка	200	0.00	0.00	18.20	71.00		0	0	0.3	0.3	8
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	89.56		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35		14	1.6	0.1	0	0	
				ИТОГО	935	34.66	23.93	91.54	746.37	1.14	0.00	136.40	5.70	0.60	0.50	44.30
			итого за день		1465	53.70	41.50	178.48	1335.18	1.14	0.00	577.60	6.60	0.70	0.90	45.40
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	180	17.50	19.10	3.10	253.00	0.13	121.90	3.00	0.10	0.50	0.30	
				напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10	0.3	0	0	0	0
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		0	0	0	0	0
					Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06		2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
				ИТОГО	430	20.32	26.63	31.80	446.42	0.13	0.00	124.60	3.00	0.10	0.50	0.30
1	10	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41		13.7	0.9	0.1	0	24.5	
				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	25	4.11	3.89	0.00	51.40		3.4	0.3	0	0	0.2
				2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14.00	11.80	4.30	179.70	2.00	8.80	1.90	0.00	0.10	0.00
				гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3	7.9	0.6	0	0	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	0	0	0	0
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35		14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	935	30.84	24.61	104.86	793.22	2.00	0.00	89.90	6.10	0.20	0.10	77.30
			итого за день		1365	51	51	137	1240		214.5	9.1	0.3	0.6	77.6	
			ИТОГО за 10 дней		13472.00	473.02	402.37	1653.29	12436.79		5025.20	93.90	7.20	7.60	624.30	

			ИТОГО среднее значение	1347.2	47.302	40.237	165.329	1243.679			502.52	9.39	0.72	0.76	62.43
--	--	--	------------------------	--------	--------	--------	---------	----------	--	--	--------	------	------	------	-------