

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



Директор МБОУ СОШ №2

И.С. Паньшина

"30" августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2024 - 2025 учебный год

(горячие обеды 9 стол)

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	6.3	7	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.1	3.2	4.61	59.21			113.5	0.1	0	0.1	0.2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00			9.3	0.62	0.05	0.03	0	
				Сыр (поциями)	20	5.30	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	19.01	16.05	81.06	547.99			451.8	4.02	0.15	0.33	4.8	
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	2.70	4.30	18.50	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			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	31.80	207.00	46/3		11.3	0.7	0.1	0	0	
			напиток	компот из сухофруктов без сахара	200	1.00	0.06	14.38	54	6/10		29.2	0.4	0	0	0.2	
			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	32.05	19.66	104.22	723.68			113	5.31	0.53	0.2	7.1
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1513.00	51.06	35.71	185.28	1271.67			564.80	9.33	0.68	0.53	11.90
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 без сахара	200	0.20	0.00	0.10	1.40			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	0.20	14.50	0.30	132.10			4.8	0	0	0	0	
			йогурт	йогурт	115	4.70	1.40	6.80	64.00			142.6	0.1	0	0.2	0.7	
				ИТОГО	595.00	16.17	24.10	67.44	562.80			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 молочный (для подачи к блюду)	50	1.00	2.56	3.39	41.00	1/11		31.6	0.1	0	0	0.1	
			2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11.50	12.64	24.60	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	92.00			0	0	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	28.65	26.09	108.48	803.20			119.71	8.21	0.93	0.6	41.7
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1455.00	44.82	50.19	175.92	1366.00			394.61	10.03	1.18	0.93	42.9

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 без сахара	200	0.20	0.00	0.10	1.40		0.1	0	0	0	0
			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	33.51	21.68	51.65	536.06		376.1	1.99	0.2	0.49	0.57	
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	10.50	10.10	2.00	141.00	2/9	10.6	0.8	0	0.1	0.4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.60	1.70	28.80	171.00	43/3	11.7	3.5	0.2	0.1	0
			напиток	Напиток из шиповника без сахара	200	0.16	0.80	8.32	36.00		2.2	0.1	0	0	31
			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	30.80	25.82	98.27	752.37		88.4	7.12	0.43	0.3	45.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1280.00	64.31	47.50	149.92	1288.43		464.5	9.11	0.63	0.79	45.87
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8.93	7.63	36.7	257.4	5/5	80.2	1.2	0.1	0.2	0.3
			гор.напиток	Какао с молоком без сахара	200	3.64	3.34	6.84	69.2		106.2	0.7	0	0.1	0.3
			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	49.00		16	2.2	0	0	10
			ИТОГО	560.00	16.36	18.95	78.72	553.66		204.81	5.11	0.23	0.3	10.6	
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 без сахара	200	0.72	0.03	13.46	51.00		12.3	0.2	0	0	0.1
			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	96.61	768.28		129.71	8.52	0.33	0.2	22.1			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1400.00	48.12	49.16	175.33	1321.94		334.52	13.63	0.56	0.5	32.7
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9.80	10.00	37.70	291.30	2/4	159	3.4	0.2	0.3	0.7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.1	3.2	4.61	59.21		113.5	0.1	0	0.1	0.2
			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	22.53	19.31	82.05	603.61		499.1	4.42	0.3	0.53	11	
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0.24	0.03	1.03	4.68		6.8	0.2	0	0	2.9
			закуска	Горошек зеленый	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 с крупой и сметаной	250	1.90	5.20	8.00	90.00	8/2		39.6	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	31.80	207.00	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	26	97	734.70			90.41	4.31	0.51	0.41	27.9
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1453	50	46	179	1338			589.51	8.73	0.81	0.94	38.9
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	5.90	7.10	40.30	253.00	9/4		122.9	0.6	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Какао с молоком без сахара	200	3.64	3.34	6.84	69.2			106.2	0.7	0	0.1	0.3
			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	12.93	18.02	70.72	500.26			240.8	1.92	0.15	0.33	0.8
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	6.60	1.72	28.80	171.00	39/3		11.7	3.5	0.2	0.1	0
			напиток	компот из сухофруктов без сахара	200	1.00	0.06	14.38	54	6/10		29.2	0.4	0	0	0.2
			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	36.40	18.20	102.01	722.38			76.5	9.32	0.43	0.3	17.1
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1340.00	49.33	36.22	172.73	1222.64			317.3	11.24	0.58	0.63	17.9
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 без сахара	200	3.1	3.2	4.61	59.21			113.5	0.1	0	0.1	0.2
			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	18.70	14.57	78.02	513.41			455.3	1.72	0.2	0.33	10.7
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 без сахара	200	0.16	0.80	9.80	42.60			4.7	0.6	0	0	0.9
			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	34.83	28.47	87.52	743.17			183.5	7.5	0.4	0.5	40.2
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1466.00	53.53	43.04	165.54	1486.34			638.8	9.22	0.6	0.83	50.9

1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.3	6.9	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.5	
			напиток	Какао с молоком без сахара	200	3.64	3.34	6.84	69.2			106.2	0.7	0	0.1	0.3	
			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	0	
				ИТОГО	672	15.01	19.53	88.14	589.44			247.4	4.52	0.15	0.23	4.8	
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	3.20	5.80	31.30	207.00	46/3		11.3	0.7	0.1	0	0	
			напиток	компот из кураги с изюмом без сахара	200	0.72	0.03	13.46	51.00			12.3	0.2	0	0	0.1	
			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	31.19	32.87	111.08	869.51			87.41	3.62	0.33	0.1	14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1527.00	46.20	52.40	199.22	1458.95			334.81	334.81	334.81	334.81	334.81	
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 без сахара	200	3.1	3.2	4.61	59.21			113.5	0.1	0	0.1	0.2	
			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	17.52	15.50	81.75	544.30			390.1	1.52	0.2	0.43	0.8	
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	1.90	25.00	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	92.12	730.44			123.1	6.62	0.73	0.5	30	
итого за день					1383.00	50.19	42.00	173.87	1274.74			513.2	8.14	0.93	0.93	30.8	
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченый или паровой	150	14.60	15.90	2.50	211.00	2/16		101.5	2.5	0.1	0.5	0.2	
			напиток	Чай без сахара	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			212.47	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	3.50	3.20	35.00	129.00	43/3		6.1	0.5	0	0	0
		напиток	Напиток из шиповника без сахара	200	0.16	0.80	8.32	36.00			2.2	0.1	0	0	31
		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	23.00	94.66	647.74			80.1	5.22	0.13	0.1	58.8
			итого за день	1250.00	46.52	46.43	125.89	1052.16			292.57	8.29	0.26	0.72	59.52
			ИТОГО за 10 дней	14067.00	503.58	448.33	1702.59	13081.17			4444.62	422.53	341.04	341.61	666.20
			ИТОГО среднее значение	1406.7	50.358	44.833	170.259	1308.117			444.462	42.253	34.104	34.161	66.62