

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
"12" февраля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2024 - 2025 учебный год

Сезон: весна – лето

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	дата					№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	
						Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	2025								
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	60	4,00	0,40	28,00	134,00			0	0	0	0	0		
				Сыр (пошиями)	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	680	19,66	16,09	90,50	588,57			445,5	3,4	0,1	0,3	5,1		
		1	1	Обед	закуска	зеленый горошек	30	0,90	1,20	1,90	25,00			5,9	0,2	0	0	2,9
					закуска	огурец свежий	30	0,20	0,00	0,70	5,00			6,8	0,2	0	0	2,9
					1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,90	5,20	9,50	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
						мясо кур отварное	20	4,10	3,90	0,00	51,00	1/9		3,4	0,3	0	0	0,2
					2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,10	8,90	2,00	126,00	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3
					гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,46	2,60	35,00	184,00	43/3		5,9	0,5	0	0	0
					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	2,50	0,20	17,70	85,00	Б/№		0	0	0	0	0
хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,30	0,40	1,70	68,00	Б/№		12,3	1,4	0,1	0	0					
	ИТОГО	813	24,66	22,60	85,30	710,09	0	0	88,8	5,11	0,1	0,1	19					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1493,00	44,32	38,69	175,80	1298,66		534,30	8,51	0,20	0,40	24,10			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,10	7,80	32,10	231,00	11/4		118,1	1,1	0,2	0,1	0,5		
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,6	3,3	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00			0	0	0	0	0		
				масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132,00			4,8	0	0	0	0		
			йогурт	йогурт	115	4,70	1,70	6,80	64,00			142,6	0,1	0	0,2	0,7		
				ИТОГО	595,00	19,60	27,70	80,90	661,00			375,9	2,1	0,2	0,4	1,7		
		2	Обед	закуска	помидор	60	0,60	0,10	2,20	15,00			8,2	0,5	0	0	14,7	
				1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	4,30	18,50	129,00	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	6,1	
					мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2	
				2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,50	12,60	24,60	266,30	56/8		25,8	2,6	0,2	0,2	12,5	
				напиток	компот из сухофруктов (2 вариант)	200	1,00	0,10	14,90	69	6/10		31,2	0,6	0	0	0,3	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,76	90,00			0	0	0	0	0	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	77,00			14	1,6	0,1	0	0	
					ИТОГО	810,00	25,70	22,40	92,36	705,30			98,7	6,6	0,4	0,3	33,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1405,00	45,30	50,10	173,26	1366,30		474,6	8,7	0,6	0,7	35,5			

1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24,00	14,10	21,30	312,00	8/5	198,9	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	63,00		61,4	0	0	0,1	0,2
			гор.напиток	Чай	200	0,10	0,00	9,80	38,00	27/10	0,3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,76	90,00		0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70,00	4/13	200	0,1	0	0,1	0,1
			ИТОГО	430,00	33,44	21,40	60,96	573,00		460,6	0,8	0,1	0,5	0,6	
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,00		13,5	0,4	0	0	5,9
			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	4,70	4,50	0,00	59,00	1/9	3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13,10	4,30	5,20	112,00	5/9	27	0,5	0,1	0,1	0,7
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,20	5,80	31,80	207,00	46/3	11,3	0,7	0,1	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	91,53		0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,76	90,00		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	15,00	87,00		15,8	1,8	0,1	0	0
						ИТОГО	850,00	30,90	18,50	102,06	723,53		109,2	4,4	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1280,00	64,34	39,90	163,02	1296,53		569,8	5,2	0,7	0,9	29
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8,93	7,63	36,7	257	5/5	80,2	1,2	0,1	0,2	0,3
			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	60	3,31	0,33	23,45	112,00		0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,00		2,4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00		16	2,2	0	0	10
			ИТОГО	570,00	15,88	18,87	79,55	561,79		215,1	3,5	0,1	0,3	10,8	
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,10	1,10	8,00		4,1	0,3	0	0	7,4
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	1,90	25,00	1/1	5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,70	163,00	16/2	36,2	2	0,2	0,1	5,7
				мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из кури	180	14,30	12,80	20,60	261,00		29,7	1,9	0,1	0,1	7,8
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,00	21,10	88,00	10/10	17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,76	90,00		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	15,00	87,00		15,8	1,8	0,1	0	0
			ИТОГО	790,00	32,05	25,03	99,16	781,00		113	7	0,4	0,2	24,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1360,00	47,93	43,90	178,71	1342,79		328,1	10,5	0,5	0,5	35

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	Какао с молоком (вариант2)	200	3,6	3,3	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	0,40	0,40	28,00	134,00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	70,00	70,12			200	0,1	0	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00			16	2,2	0	0	10
				ИТОГО	610,00	19,50	19,40	159,20	644,42			485,4	6,6	0,2	0,5	11,3
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,20	0,00	0,70	5,00			6,8	0,2	0	0	2,9
			закуска	кукуруза консервированная	30	0,90	1,20	1,90	25,00	1/1		5,9	0,2	0,01	0,01	2,9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	11/2		24,5	1	0,1	0,1	7,2
				мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба жареная	90	19,20	7,10	3,10	154,00	2/9		18,2	0,6	0,2	0,1	0,6
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	20,40	133,00	3/3		34	1,1	0,1	0,1	5,4
			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	35	2,31	0,23	16,30	78,00			0,01	0,01	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,50	12,70	73,00			13,3	1,5	0,1	0	0
				ИТОГО	843	36	23	89	727,02			113,11	5,91	0,51	0,31	20,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1453	55	42	248	1371			598,51	12,51	0,71	0,81	32,1
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	Чай	200	0,10	0,02	9,84	38,00	27/10		0,3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,31	0,33	23,45	112,00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,00			2,4	0	0	0	0
				сок	200	1,00	0,20	2,20	86,46			14	2,8	0	0	4
				ИТОГО	720,00	10,41	14,95	75,89	555,46			139,6	3,4	0,1	0,2	4,5
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0,60	0,10	2,20	15,00			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	13,50	142,00	34/2		15,4	1,8	0,1	0,1	1,7
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,10	8,90	2,00	126,00	2/9		9,6	0,7	0	0,1	0,3
			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	компот из сухофруктов (2 вариант)	200	1,00	0,10	14,90	69	6/10		31,2	0,6	0	0	0,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,30	18,70	90,00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	15,00	87,00			15,8	1,8	0,1	0	0
				ИТОГО	830,00	32,76	16,49	95,10	700,00			91,9	8,9	0,4	0,3	17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1550,00	43,17	31,44	170,99	1255,46			231,5	12,3	0,5	0,5	21,5

1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	6,00	5,30	30,70	201,00	15/4		115,2	0,7	0,1	0,1	0,4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	32/10		116,5	0,1	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,00	134,00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70,00			200	0,1	0	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00			16	2,2	0	0	10
				ИТОГО	610,00	18,84	14,61	78,00	531,79			447,7	3,1	0,1	0,3	11
1	7	Обед		Помидор	30	0,30	0,10	1,10	8,00			4,1	0,3	0	0	7,4
			закуска	огурец свежий	30	0,20	0,00	0,70	5,00			6,8	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	9,00	95,00			38,1	0,91	0	0	10,8
				мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00			3,9	0,4	0	0	0,2
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,20	5,80	31,80	207,00	46/3		11,3	0,7	0,1	0	0
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	10,59	8,20	182,00	5/9		36	1,1	0,1	0,1	0,3
			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	38	2,51	0,25	17,82	85,08			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,70	73,00			13,3	1,5	0,1	0	0
				ИТОГО	846,00	30,71	26,93	99,52	785,08			113,5	5,11	0,6	0,4	29,6
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1456,00	49,55	41,54	177,52	1570,16			561,2	8,21	0,7	0,7	40,6
1	8	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
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,6	3,3	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,40	28,14	134,30			0	0	0	0	0
				Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,20	79,00			2,9	0	0	0	0
			сок	йогурт	115	4,70	1,70	6,80	64,00			142,6	0,1	0	0,2	0,7
				ИТОГО	587	18,70	21,10	81,24	597,50			370,9	1,4	0,1	0,4	1,7
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	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1,90	5,20	8,00	90,00	11/2		39,6	0,6	0	0	12,4
				мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13,10	4,30	5,20	112,00	5/9		27	0,5	0,1	0,1	0,7
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	20,40	133,00	3/3		34	1,1	0,1	0,1	5,4
			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	0,30	18,76	90,00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	77,00			14	1,6	0,1	0	0
				ИТОГО	850,00	28,75	18,67	80,36	626,38			136,4	4,8	0,3	0,2	63,6
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1437,00	47,45	39,77	161,60	1223,88			507,3	6,2	0,4	0,6	65,3

1	9	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24,00	14,10	21,30	312,00	8/5		198,9	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	63,00			61,4	0	0	0,1	0,2
			напиток	Чай	200	0,10	0,02	9,84	38,00	27/10		0,3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,97	0,39	28,14	134,30			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70,00			200	0,1	0	0,1	0,1
				ИТОГО	410,00	34,81	21,51	70,38	617,30			460,6	0,8	0,1	0,5	0,6
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,10	1,10	8,00			4,1	0,3	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	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	4,30	18,50	129,00	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	6,1
				мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из кури	180	14,30	12,80	20,60	261,00			29,7	1,9	0,1	0,1	7,8
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,00	21,10	88,00	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,30	18,76	90,00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	15,00	87,00			15,8	1,8	0,1	0	0
			ИТОГО	790,00	29,29	23,73	96,96	747,00			92,4	5,9	0,3	0,2	24,6	
		итого за день			1200,00	64,10	45,24	167,34	1364,30			553	6,7	0,4	0,7	25,2
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14,60	15,90	2,50	211,00	2/16		101,5	2,5	0,1	0,5	0,2
			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	60	2,64	0,30	18,76	90,00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0,10	7,30	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
				сок	200	1,00	0,20	2,20	86,46			14	2,8	0	0	4
				ИТОГО	620,00	21,48	26,91	33,09	531,31	0,00	0,00	234,40	5,40	0,10	0,60	4,70
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,20	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	11/2		24,5	1	0,1	0,1	7,2
				мясо кур отварное	20	4,10	3,90	0,00	51,00			3,4	0,3	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба запеченная в омлете	90	16,50	11,10	2,10	175,00	8/7		23,40	0,70	0,10	0,10	0,00
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,46	2,60	35,00	184,00	43/3		5,9	0,5	0	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	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	90,00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	77,00			14	1,6	0,1	0	0,5
			ИТОГО	850,00	32,45	23,88	110,36	814,78			79,4	4,6	0,6	0,5	30,6	
		итого за день			1470,00	53,93	50,79	143,45	1346,09			313,8	10	0,7	1,1	35,3
		ИТОГО за 10 дней			12509,00	446,30	355,60	1537,98	11639,82			4672,11	88,83	5,41	6,91	343,60
		ИТОГО среднее значение			1250,9	44,63	35,56	153,798	1163,982			467,211	8,883	0,541	0,691	34,36