

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

Груханова О.Ю.



2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Сурякина А.И.

« 8 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ п. Луговое

Сурякина А.И.



2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тугельяна В.А. 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Сыр порционнно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980				
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,010	103,100	22,500	0,590				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
	Итого за завтрак	620	18,730	17,470	100,020	634,210	0,350	16,040	113,500	1,360	448,360	393,180	104,620	5,420				
45	Салат витаминный из блочочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	29,500		11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	28,320	118,100	0,020	1,920		1,010	31,260	27,600	19,98	0,890				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
	Итого за обед	936	30,070	36,900	166,260	1118,230	0,850	53,320	29,500	21,940	174,750	304,940	157,660	8,290				
	Итого за день	1556	48,800	54,370	266,280	1752,440	1,200	69,360	143,000	23,300	623,110	698,120	262,180	13,710				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000							
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300			3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330						
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
Итого за завтрак		565	23,580	35,820	104,960	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330						
обед																				
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010						
ТТК	Жаркое по-домашнему из Цыплят с отрубцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990						
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
Итого за обед		836	29,100	27,190	119,830	899,290	0,550	175,060	27,900	10,180	110,280	336,970	128,580	6,390						
Итого за день		1401	52,680	63,010	224,790	1732,580	1,290	179,010	107,400	14,950	222,800	745,890	360,620	14,720						

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг
1	завтрак	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000		
204	Макаронь отварные с сыром	210/10/5	10,630	8,260	50,660	320,220	0,190	0,070	55,500	13,420	125,500	140,540	37,900	2,110	
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280				0,010	3,100	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840
Итого за завтрак			552	20,720	22,710	86,330	631,600	0,320	2,870	220,500	14,650	172,320	245,490	63,390	4,270
обед															
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280	
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710	
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680	
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед			896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	148,530	6,100
Итого за день			1448	48,930	49,730	215,220	1582,310	0,880	70,750	274,600	24,170	339,670	618,430	211,920	10,370

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Привез пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 1																	
Возраст: 11-18 лет																	
завтрак																	
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	66,720											
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000	11,700	2,860			
224	Запеканка из творога с морковью и овсяными хлопьями	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840			
Итого за завтрак		570	29,240	23,270	86,250	675,560	0,220	15,720	101,560	4,560	319,740	345,620	77,650	4,670			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810			
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
505	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030			
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
Итого за обед		861	30,750	25,090	140,880	907,470	0,680	65,660	66,340	7,960	127,970	421,910	258,970	10,580			
Итого за день		1431	59,990	48,360	227,130	1583,030	0,900	81,380	167,900	12,520	447,710	767,530	336,620	15,250			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 1																
Возраст: 11-18 лет																
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000				
279/505	Тедфтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040		
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980		16,580	5,290	22,380	1,000		
Итого за завтрак			555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780	
обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
ТТК	Плов из птицы с орзоцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760		18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед			836	30,170	26,910	142,690	948,490	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920	
Итого за День			1391	49,250	59,120	244,800	1720,600	0,840	37,100	107,400	25,520	236,870	548,000	209,330	9,700	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720										
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	10,200	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020		
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850		
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		585	20,050	24,640	99,780	663,610	0,430	4,630	209,300	1,430	229,690	358,070	95,500	3,780		
обед																
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080		
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		886	36,030	46,580	129,070	1080,480	0,900	21,380	43,600	7,890	103,420	485,100	256,670	11,170		
Итого за день		1471	56,080	71,220	228,850	1744,090	1,330	26,010	252,900	9,320	333,110	843,170	352,170	14,950		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,820	126,600	92,800	15,400	0,410		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		580	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280		
обед																
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780		
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500		
265	Плов с мясом	280	16,570	37,470	60,620	646,410	0,470	2,750		6,010	25,170	261,060	67,890	2,350		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		946	33,730	54,470	162,210	1289,950	0,830	148,660	6,600	15,510	116,510	425,580	160,810	7,020		
Итого за день		1526	56,430	75,360	261,760	1963,420	1,200	156,400	57,200	38,070	344,040	711,220	249,530	11,300		

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя: 2																				
возраст: 11-18 лет																				
Завтрак																				
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530						
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330						
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
Итого за завтрак		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770						
Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020						
30/1	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950						
505	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040						
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
Итого за обед		866	31,540	24,650	149,130	946,760	0,650	46,820	52,700	24,630	163,530	300,740	134,300	7,730						
Итого за День		1443	51,470	50,320	245,570	1642,850	1,100	51,360	205,200	27,140	509,040	709,240	244,460	11,500						

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,120	3,630	40,000	0,100	2,400	3,000	59,070	1,310		
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	250/30	33,630	25,850	34,950	512,580	0,120	3,630	131,800	4,940	331,640	406,400	59,070	0,030		
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	3,630	171,800	5,860	348,160	413,810	77,720	2,180		
Итого за завтрак		550	37,310	34,550	69,880	743,080	0,210	3,630	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
ТТК	Плов из птицы с овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	1,800	17,700	93,840	0,100	2,160		0,980	16,580	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,060	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	948,490	0,360	35,780	199,700	15,910	466,400	749,170	209,540	8,100		
Итого за обед		836	30,170	26,910	142,690	1691,570	0,570	35,780	199,700	15,910	466,400	749,170	209,540	8,100		
Итого за день		1386	67,480	61,460	212,570	1691,570	0,570	35,780	199,700	15,910	466,400	749,170	209,540	8,100		

