

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»




Грухланова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


 / Киселева В.В.

«18» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

«Вышгородская»

 / Степанова

«18» сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рещ.	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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
15	Сыр порционнo	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак 560																		
обед																		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620				
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	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130	29,500		9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
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	19,980	0,890				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед 776																		
Итого за День 1336																		
			40,540	50,970	215,190	1487,330	1,000	52,580	138,000	20,190	552,830	613,030	217,830	11,760				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15			
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				40,000	0,100	2,400	3,000						
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220		2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980				
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				
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020		0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак																			
		515	21,490	34,200	93,700	765,920	0,680		3,000	79,500	4,050	106,680	378,070	208,470	7,480				
обед																			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090		14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820				
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огульцом (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	1,440	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед																			
		746	25,980	25,320	97,730	782,260	0,480		171,860	27,900	9,130	94,480	319,440	110,360	5,490				
Итого за день																			
		1261	47,470	59,520	191,430	1548,180	1,160		174,860	107,400	13,180	201,160	697,510	318,830	12,970				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	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	0,04		40,000	0,100	2,400	3,000					
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,160	0,070	125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250			
203	Макароны отварные с сыром	180/10/5	9,400	8,080	43,130	283,590		2,800	55,500	11,440	115,390	126,280	32,510	1,770			
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,050			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070			
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,250	2,870	220,500	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500			
Итого за завтрак			502	18,020	21,940	68,800	545,020	0,250	2,870	220,500	12,340	156,680	229,470	50,540	3,590		
обед																	
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070			
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	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		0,820	4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,510	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	58,340	53,500	8,610	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед			786	25,230	25,260	107,160	827,910	0,480	58,340	53,500	8,610	144,040	338,420	126,850	5,110		
Итого за день			1288	43,250	47,200	175,960	1372,930	0,730	61,210	274,000	20,950	300,720	567,890	177,390	8,700		

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Завтрак-обед
 День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,080	2,320	40,000	0,100	2,400	3,000									
224	Запеканка из творога с морковью и сливочным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790							
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							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
Итого за завтрак		520	23,940	20,570	71,430	571,500	0,170	15,320	92,080	3,740	278,380	298,720	63,670	4,180							
обед																					
88,03	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650							
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 маслом и кукурузой	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020							
	консервированной																				
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
Итого за обед		741	25,830	22,750	111,760	753,770	0,550	59,660	66,340	6,790	103,510	364,140	211,630	8,700							
Итого за день		1261	49,770	43,320	183,190	1325,270	0,720	74,980	158,420	10,530	381,890	662,860	275,300	12,880							

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием 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			
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000						
279/	Тефтели мясные тушеные в	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960				
505	томатном соусе	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
203	Рожки с маслом	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,490	60,450	45,000	7,000	0,100				
379	Кофейный напиток с молоком	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500				
ТТК	Хлеб пшеничный	505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200				
Итого за завтрак																		
обед																		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960				
ТТК	Плов из птицы с огуцом (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		0,650	4,960	1,580	1,580	0,310				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,510	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,960	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед		746	27,000	25,080	120,330	833,720	0,300	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930				
Итого за день		1251	43,660	55,380	206,310	1516,240	0,730	31,000	107,400	23,450	208,110	526,260	176,550	8,130				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			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: 7-11 лет																	
завтрак																	
14	Масло подливонно	10	0,010	7,200	0,130	65,720											
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	1,020	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020			
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490			
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500			
Итого за завтрак			515	16,480	23,020	69,420	0,330	4,300	204,300	1,060	190,120	305,700	74,540	3,080			
обед																	
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930			
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920									
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед			766	31,080	44,240	99,450	0,770	17,280	43,600	6,730	85,860	427,770	209,630	9,310			
Итого за день			1281	47,560	67,260	168,870	1,100	21,580	247,900	7,790	275,980	733,470	284,170	12,390			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
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	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840		
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
Итого за завтрак		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620		
301/505	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		
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780		
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		746	26,570	23,580	119,640	801,480	0,520	44,520	52,700	22,210	141,890	268,130	109,700	6,360		
Итого за день		1253	42,950	47,350	197,340	1392,510	0,870	48,730	200,200	24,200	441,120	613,230	195,920	9,300		

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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		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			40,000	0,100	2,400	3,000					
224	Творожная запеканка с морковью и сметаной	200/30	27,050	21,880	31,560	435,990	0,100	2,920	114,440	3,970	271,310	328,870	47,780	1,080			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,860	0,190	2,920	154,440	4,890	287,830	336,280	66,430	1,950			
Итого за завтрак			500			30,730	30,580	66,670	666,490	0,190	2,920	154,440	4,890	287,830	336,280	66,430	1,950
обед																	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960			
ТТК	Плов из птицы с ордулом (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		0,650	4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,510	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930			
Итого за обед			746			27,000	25,080	120,330	833,720	0,300	27,000	182,340	13,850	386,880	655,690	178,500	6,880
Итого за день			1246			57,730	55,660	187,000	1500,210	0,490	29,920	182,340	13,850	386,880	655,690	178,500	6,880

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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					
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600					
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					
Итого за завтрак		565	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330					
88.03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650					
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,860	235,960	65,220	2,970					
342	Компот из свежих яблук	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
Итого за обед		746	21,420	41,180	90,510	857,190	0,750	61,070	7,500	7,770	100,410	287,710	112,880	5,870					
Итого за день		1311	31,620	50,270	181,620	1344,930	0,960	75,370	57,000	9,080	263,310	464,120	179,450	10,200					
Итого за период		1283,4	45,516	54,663	192,681	1467,149	0,883	71,854	162,986	17,812	332,095	619,704	221,545	10,284					