

Согласовано  
Директор МБОУ «Дмитриевская СОШ»  
Владыка Л.М.



Утверждено  
Директор  
«Краснокоммунарской  
Желебина Т.Н.»  
МБОУ  
Красно  
коммунарская  
СОШ



## Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов

МБОУ Дмитриевская средняя общеобразовательная школа  
Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 8-00 – 13-20; 13-30 – 19-00

Время кормления: завтрак – 9-30ч; 10-30ч; 11-30ч; 11-30ч; обед – 14-15; 15-10; 16-10

В школе организовано одноразовое питание

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

### Неделя 1

| № рец.         | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | э/ц ккал      | Витамины (мг) |               |              |                | Минеральные вещества (мг) |             |               |             |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|
|                |                            |              | Б                    | Ж            | У            |               | Са            | Mg            | A            | B <sub>1</sub> | С                         | Е           | Р             | Fe          |
| 1              | 2                          | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9             | 10           | 11             | 12                        | 13          | 14            | 15          |
| <b>День 1</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| 54-1г          | Макароны отварные          | 200          | 7,2                  | 6,53         | 43,73        | 262,4         | 16            | 9,6           | 24,53        | 0,08           | 0                         | 1           | 54,67         | 0,97        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8           | 0,3          | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8           | 0            | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4           | 0            | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>440</b>   | <b>10,28</b>         | <b>6,95</b>  | <b>68,03</b> | <b>375,6</b>  | <b>33,9</b>   | <b>25,6</b>   | <b>24,83</b> | <b>0,138</b>   | <b>0,04</b>               | <b>1,5</b>  | <b>106,27</b> | <b>2,7</b>  |
| <b>День 2</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| 54-4г          | Каша гречневая рассыпчатая | 200          | 11,07                | 8,4          | 48           | 311,6         | 20            | 160           | 25,6         | 0,28           | 0                         | 1,12        | 241,33        | 5,39        |
| 420            | Соус томатный              | 50           | 0,61                 | 3,66         | 2,37         | 44,85         | 5,2           | 4,6           | 19           | 0,009          | 0,85                      | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8           | 0,3          | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8           | 0            | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4           | 0            | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>490</b>   | <b>14,76</b>         | <b>12,48</b> | <b>74,67</b> | <b>469,65</b> | <b>43,1</b>   | <b>180,6</b>  | <b>44,9</b>  | <b>0,338</b>   | <b>0,89</b>               | <b>1,77</b> | <b>303,23</b> | <b>7,34</b> |
| <b>День 3</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |               |              |                |                           |             |               |             |
| 54-21г         | Пюре из бобовых(горох)     | 200          | 19,33                | 1,73         | 45,07        | 273,07        | 104           | 93,33         | 1,2          | 0,59           | -                         | 0,8         | 286,67        | 5,93        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8           | 0,3          | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8           | 0            | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4           | 0            | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>440</b>   | <b>22,41</b>         | <b>2,15</b>  | <b>69,37</b> | <b>386,27</b> | <b>121,9</b>  | <b>109,33</b> | <b>1,5</b>   | <b>0,648</b>   | <b>0,04</b>               | <b>1,3</b>  | <b>338,27</b> | <b>7,66</b> |

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

### Неделя 1

| № рец.                   | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | э/ц ккал      | Витамины (мг) |              |             |                | Минеральные вещества (мг) |             |               |             |
|--------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|
|                          |                            |              | Б                    | Ж            | У            |               | Ca            | Mg           | A           | B <sub>1</sub> | C                         | E           | P             | Fe          |
| 1                        | 2                          | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9            | 10          | 11             | 12                        | 13          | 14            | 15          |
| <b>День 4</b>            |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>           |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| 54-5г                    | Каша перловая рассыпчатая  | 200          | 5,9                  | 7            | 40,6         | 249,5         | 26            | 23           | 27          | 0,06           | 0                         | 0,8         | 190           | 1,07        |
| 420                      | Соус томатный              | 50           | 0,61                 | 3,66         | 2,37         | 44,85         | 5,2           | 4,6          | 19          | 0,009          | 0,85                      | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн                   | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 0,3         | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР                       | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8          | 0           | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР                       | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4          | 0           | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                            | <b>490</b>   | <b>9,59</b>          | <b>11,08</b> | <b>67,27</b> | <b>407,55</b> | <b>49,1</b>   | <b>43,6</b>  | <b>46,3</b> | <b>0,127</b>   | <b>0,89</b>               | <b>1,45</b> | <b>251,9</b>  | <b>3,02</b> |
| <b>День 5</b>            |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b>           |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| 54-4г                    | Каша гречневая рассыпчатая | 200          | 11,07                | 8,4          | 48           | 311,6         | 20            | 160          | 25,6        | 0,28           | 0                         | 1,12        | 241,33        | 5,39        |
| 420                      | Соус томатный              | 50           | 0,61                 | 3,66         | 2,37         | 44,85         | 5,2           | 4,6          | 19          | 0,009          | 0,85                      | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн                   | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 0,3         | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР                       | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8          | 0           | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР                       | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4          | 0           | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                            | <b>490</b>   | <b>14,76</b>         | <b>12,48</b> | <b>74,67</b> | <b>469,65</b> | <b>43,1</b>   | <b>180,6</b> | <b>44,9</b> | <b>0,338</b>   | <b>0,89</b>               | <b>1,77</b> | <b>303,23</b> | <b>7,34</b> |

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

## Неделя 2

| № рец.         | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | э/ц ккал      | Витамины (мг) |              |             |                | Минеральные вещества (мг) |             |               |             |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|
|                |                            |              | Б                    | Ж            | У            |               | Ca            | Mg           | A           | B <sub>1</sub> | C                         | E           | P             | Fe          |
| 1              | 2                          | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9            | 10          | 11             | 12                        | 13          | 14            | 15          |
| <b>День 6</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| 54-16к         | Каша «Дружба»              | 200          | 5                    | 5,8          | 24,1         | 168,9         | 116           | 27           | 27,2        | 0,07           | 0,53                      | 0,14        | 124           | 0,53        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 0,3         | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8          | 0           | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4          | 0           | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>440</b>   | <b>8,08</b>          | <b>6,22</b>  | <b>48,4</b>  | <b>282,1</b>  | <b>133,9</b>  | <b>43</b>    | <b>27,5</b> | <b>0,128</b>   | <b>0,57</b>               | <b>0,64</b> | <b>175,6</b>  | <b>2,26</b> |
| <b>День 7</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| 54-5г          | Каша перловая рассыпчатая  | 200          | 5,9                  | 7            | 40,6         | 249,5         | 26            | 23           | 27          | 0,06           | 0                         | 0,8         | 190           | 1,07        |
| 420            | Соус томатный              | 50           | 0,61                 | 3,66         | 2,37         | 44,85         | 5,2           | 4,6          | 19          | 0,009          | 0,85                      | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 0,3         | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8          | 0           | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4          | 0           | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>490</b>   | <b>9,59</b>          | <b>11,08</b> | <b>67,27</b> | <b>407,55</b> | <b>49,1</b>   | <b>43,6</b>  | <b>46,3</b> | <b>0,127</b>   | <b>0,89</b>               | <b>1,45</b> | <b>251,9</b>  | <b>3,02</b> |
| <b>День 8</b>  |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                      |              |              |               |               |              |             |                |                           |             |               |             |
| 54-4г          | Каша гречневая рассыпчатая | 200          | 11,07                | 8,4          | 48           | 311,6         | 20            | 160          | 25,6        | 0,28           | 0                         | 1,12        | 241,33        | 5,39        |
| 420            | Соус томатный              | 50           | 0,61                 | 3,66         | 2,37         | 44,85         | 5,2           | 4,6          | 19          | 0,009          | 0,85                      | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн         | Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 0,3         | 0              | 0,04                      | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР             | **Хлеб пшеничный           | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,8          | 4             | 2,8          | 0           | 0,022          | 0                         | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР             | **Хлеб ржаной              | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96         | 39,6          | 9,4           | 9,4          | 0           | 0,036          | 0                         | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>490</b>   | <b>14,76</b>         | <b>12,48</b> | <b>74,67</b> | <b>469,65</b> | <b>43,1</b>   | <b>180,6</b> | <b>44,9</b> | <b>0,338</b>   | <b>0,89</b>               | <b>1,77</b> | <b>303,23</b> | <b>7,34</b> |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 2**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | э/ц ккал | Витамины (мг) |    |    |                | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------|---------------|----|----|----------------|---------------------------|----|----|----|
|        |                    |              | Б                    | Ж | У |          | Ca            | Mg | A  | B <sub>1</sub> | C                         | E  | P  | Fe |
| 1      | 2                  | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7        | 8             | 9  | 10 | 11             | 12                        | 13 | 14 | 15 |

**День 9**

**Завтрак**

|        |                          |            |              |             |              |              |             |             |              |              |             |            |               |            |
|--------|--------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|------------|
| 54-1г  | Макароны отварные        | 200        | 7,2          | 6,53        | 43,73        | 262,4        | 16          | 9,6         | 24,53        | 0,08         | 0           | 1          | 54,67         | 0,97       |
| 54-2гн | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0           | 6,5          | 26,8         | 4,5         | 3,8         | 0,3          | 0            | 0,04        | 0          | 7,2           | 0,73       |
| ПР     | **Хлеб пшеничный         | 20         | 1,52         | 0,16        | 9,84         | 46,8         | 4           | 2,8         | 0            | 0,022        | 0           | 0,22       | 13            | 0,22       |
| ПР     | **Хлеб ржаной            | 20         | 1,36         | 0,26        | 7,96         | 39,6         | 9,4         | 9,4         | 0            | 0,036        | 0           | 0,28       | 31,4          | 0,78       |
|        | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>440</b> | <b>10,28</b> | <b>6,95</b> | <b>68,03</b> | <b>375,6</b> | <b>33,9</b> | <b>25,6</b> | <b>24,83</b> | <b>0,138</b> | <b>0,04</b> | <b>1,5</b> | <b>106,27</b> | <b>2,7</b> |

**День 10**

**Завтрак**

|        |                          |            |              |             |              |               |              |               |             |              |             |             |               |             |
|--------|--------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 54-21г | Пюре из бобовых(горох)   | 200        | 19,33        | 1,73        | 45,07        | 273,07        | 104          | 93,33         | 1,2         | 0,59         | -           | 0,8         | 286,67        | 5,93        |
| 420    | Соус томатный            | 50         | 0,61         | 3,66        | 2,37         | 44,85         | 5,2          | 4,6           | 19          | 0,009        | 0,85        | 0,15        | 10,3          | 0,22        |
| 54-2гн | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0           | 6,5          | 26,8          | 4,5          | 3,8           | 0,3         | 0            | 0,04        | 0           | 7,2           | 0,73        |
| ПР     | **Хлеб пшеничный         | 20         | 1,52         | 0,16        | 9,84         | 46,8          | 4            | 2,8           | 0           | 0,022        | 0           | 0,22        | 13            | 0,22        |
| ПР     | **Хлеб ржаной            | 20         | 1,36         | 0,26        | 7,96         | 39,6          | 9,4          | 9,4           | 0           | 0,036        | 0           | 0,28        | 31,4          | 0,78        |
|        | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>490</b> | <b>23,02</b> | <b>5,81</b> | <b>71,74</b> | <b>431,12</b> | <b>127,1</b> | <b>113,93</b> | <b>20,5</b> | <b>0,657</b> | <b>0,89</b> | <b>1,45</b> | <b>348,57</b> | <b>7,88</b> |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | э/ц ккал | Витамины (мг) |    |    |                | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------|---------------|----|----|----------------|---------------------------|----|----|----|
|        |                    |              | Б                    | Ж | У |          | Ca            | Mg | A  | B <sub>1</sub> | C                         | E  | P  | Fe |
| 1      | 2                  | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7        | 8             | 9  | 10 | 11             | 12                        | 13 | 14 | 15 |

**Средние значения за 10 дней**

|              |  |            |              |             |              |               |              |              |              |              |              |             |               |             |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b>Всего</b> |  |            |              |             |              |               |              |              |              |              |              |             |               |             |
|              |  | <b>470</b> | <b>13,75</b> | <b>8,77</b> | <b>68,41</b> | <b>407,47</b> | <b>67,82</b> | <b>94,65</b> | <b>32,65</b> | <b>0,298</b> | <b>0,603</b> | <b>1,46</b> | <b>248,85</b> | <b>5,13</b> |

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н. \_\_\_\_\_