

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



Утверждаю
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 ₁ | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 10,28 | 6,95 | 68,03 | 375,6 | 33,9 | 25,6 | 24,83 | 0,138 | 0,04 | 1,5 | 106,27 | 2,7 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 14,76 | 12,48 | 74,67 | 469,65 | 43,1 | 180,6 | 44,9 | 0,338 | 0,89 | 1,77 | 303,23 | 7,34 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 22,41 | 2,15 | 69,37 | 386,27 | 121,9 | 109,33 | 1,5 | 0,648 | 0,04 | 1,3 | 338,27 | 7,66 |

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 ₁ | C | E | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 9,59 | 11,08 | 67,27 | 407,55 | 49,1 | 43,6 | 46,3 | 0,127 | 0,89 | 1,45 | 251,9 | 3,02 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 14,76 | 12,48 | 74,67 | 469,65 | 43,1 | 180,6 | 44,9 | 0,338 | 0,89 | 1,77 | 303,23 | 7,34 |

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 ₁ | C | E | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 8,08 | 6,22 | 48,4 | 282,1 | 133,9 | 43 | 27,5 | 0,128 | 0,57 | 0,64 | 175,6 | 2,26 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 9,59 | 11,08 | 67,27 | 407,55 | 49,1 | 43,6 | 46,3 | 0,127 | 0,89 | 1,45 | 251,9 | 3,02 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 14,76 | 12,48 | 74,67 | 469,65 | 43,1 | 180,6 | 44,9 | 0,338 | 0,89 | 1,77 | 303,23 | 7,34 |

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 | | Са | Mg | A | B ₁ | С | Е | Р | 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 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 10,28 | 6,95 | 68,03 | 375,6 | 33,9 | 25,6 | 24,83 | 0,138 | 0,04 | 1,5 | 106,27 | 2,7 |

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 |
| | Итого за завтрак: | 490 | 23,02 | 5,81 | 71,74 | 431,12 | 127,1 | 113,93 | 20,5 | 0,657 | 0,89 | 1,45 | 348,57 | 7,88 |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------|---------------|----|----|----------------|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | A | B ₁ | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Средние значения за 10 дней

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

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. _____