

Согласовано

Председатель родительского комитета

Носонбаева А.С.

« 30 » 08 2024г

Утверждаю

Директор школы: Дремина Т.А.

« 30 » 08 2024г

### Примерное десятидневное меню для школьников 12-15 лет

[illegible]

| № рец.      | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюд | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (мг) |           |               | Энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |       |     |       |       | Минеральные вещества |      |        |
|-------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------|---------------|----------------------------------------|---------------|-------|-----|-------|-------|----------------------|------|--------|
|             |                                     |                 | б                        | ж         | у             |                                        | А             | В1    | Е   | С     | Са    | Mg                   | Fe   | Р      |
| День второй |                                     |                 |                          |           |               |                                        |               |       |     |       |       |                      |      |        |
|             | Завтрак                             |                 |                          |           |               |                                        |               |       |     |       |       |                      |      |        |
| 608         | Котлета                             | 100             | 15,5<br>5                | 11,5<br>5 | 15<br>,7<br>0 | 228,75                                 | 28,75         | 0,10  |     | 0,15  | 43,75 | 32,13                | 1,50 | 166,38 |
| 688         | Макароны<br>отварные                | 200             | 7,36                     | 6,02      | 35<br>,2<br>6 | 224,6                                  | 21,00         | 0,06  |     | 0,00  | 4,86  | 21,12                | 1,11 | 37,17  |
|             | Чай                                 | 200             | 0,2                      | 0         | 14<br>,0      | 35,0                                   | 0             | 0     | 0   | 0     | 6,0   | 0                    | 0,4  | 0      |
|             | Овощная<br>нарезка                  | 60              | 0,6                      | 0,12      | 2,<br>3       | 13,8                                   |               |       |     |       |       |                      |      |        |
| 833         | Соус красный                        | 40              | 0,31                     | 0,9       | 2,<br>44      | 18,94                                  | 0,00          | 0,01  |     | 0,64  | 2,82  | 2,14                 | 0,8  | 5,26   |
|             | Хлеб<br>пшеничный                   | 30              | 2,58                     | 0,39      | 13<br>,5<br>6 | 68,4                                   | 0             | 0,06  | 2,5 | 5,59  | 125,0 | 41,0                 | 0,57 | 129,0  |
|             | Хлеб ржаной                         | 20              | 2,6                      | 0,6       | 8,<br>0       | 50,0                                   | 0             | 0,434 | 2,0 | 3,8   | 73,0  | 40,0                 | 2,83 | 125,0  |
|             |                                     |                 |                          |           |               |                                        |               |       |     |       |       |                      |      |        |
| Итого:      |                                     |                 | 17,7<br>5                | 21,2      | 51<br>,4<br>5 | 639,49                                 | 1,44          | 0,66  | 7,5 | 10,46 | 503,5 | 93,1                 | 6,32 | 348,7  |

| №<br>рец.   | Прием пищи,<br>Наименование блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(мг) |           |       | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (мг) | Витамины (мг) |       |     |       |       | Минеральные вещества |      |        |
|-------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------|-------|-----------------------------------------|---------------|-------|-----|-------|-------|----------------------|------|--------|
|             |                                  |                 | б                        | ж         | у     |                                         | А             | В1    | Е   | С     | Са    | Mg                   | Fe   | Р      |
| День третий |                                  |                 |                          |           |       |                                         |               |       |     |       |       |                      |      |        |
|             | Завтрак                          |                 |                          |           |       |                                         |               |       |     |       |       |                      |      |        |
| 3           | Сыр порционный                   | 50              | 5,8                      | 8,3       | 14,83 | 157,00                                  | 39            | 0,01  |     | 0,11  | 132   | 5,25                 | 0,15 | 75     |
| 244         | Рыба                             | 90              | 6,12                     | 0,81      | 2,54  | 42                                      | 3             | 0,01  |     | 0,77  | 10,30 | 8                    | 0,43 | 67,4   |
| 694         | Пюре картофельное                | 200             | 3,67                     | 5,76      | 24,53 | 164,70                                  | 30,60         | 0,16  |     | 21,80 | 44,37 | 33,30                | 1,21 | 103,91 |
| 76          | Сок натуральный                  | 200             | 0,00                     | 0,00      | 14,28 | 130                                     | 0,00          | 0,04  |     | 0,26  | 24,63 | 0,00                 | 0,88 | 0,00   |
|             | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,58                     | 0,39      | 13,56 | 68,4                                    | 0             | 0,06  | 2,5 | 5,59  | 125,0 | 41,0                 | 0,57 | 129,0  |
|             | Хлеб ржаной                      | 20              | 2,6                      | 0,6       | 8,0   | 50,0                                    | 0             | 0,434 | 2,0 | 3,8   | 73,0  | 40,0                 | 2,83 | 125,0  |
| Итого:      |                                  |                 | 16,4<br>9                | 14,8<br>7 | 64,98 | 612,1                                   | 72,6          | 0,714 | 4,5 | 32,33 | 409,3 | 127,55               | 6,07 | 500,31 |

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>Наименование блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(мг) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества |      |       |
|----------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|----------------------|------|-------|
|                |                                  |                 | б                        | ж     | у      |                                    | А             | В1    | Е     | С     | Са    | Mg                   | Fe   | Р     |
| День четвертый |                                  |                 |                          |       |        |                                    |               |       |       |       |       |                      |      |       |
|                | Завтрак                          |                 |                          |       |        |                                    |               |       |       |       |       |                      |      |       |
| 304            | Плов из птицы                    | 260             | 20,3                     | 17    | 35,69  | 377                                | 48            | 0,06  |       | 1,01  | 45,1  | 47,5                 | 2,19 | 199,3 |
|                | Салат                            | 100             | 1,41                     | 5,08  | 9,02   | 87,4                               | 0,06          | 0,03  | 0,08  | 10,0  | 23,0  | 14,0                 | 0,6  | 42,0  |
| 725            | Кисель                           | 200             | 0                        | 0     | 20     | 76                                 | 0,0           | 0,02  |       | 5,6   | 3,2   | 2,0                  | 0,0  | 15,8  |
|                | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,58                     | 0,39  | 13,56  | 68,4                               | 0             | 0,06  | 2,5   | 0,2   | 125,0 | 41,0                 | 0,57 | 129,0 |
|                | Хлеб ржаной                      | 20              | 2,6                      | 0,6   | 8,0    | 50,0                               | 0             | 0,434 | 2,0   | 0,4   | 73,0  | 40,0                 | 2,83 | 125,0 |
|                | Оладьи                           | 50              | 5,9                      | 6,3   | 34,3   | 216,4                              | 1,6           | 8,1   | 20,0  |       | 1,7   | 2,3                  |      |       |
| Итого:         |                                  |                 | 32,79                    | 29,37 | 120,57 | 875,2                              | 49,66         | 8,70  | 24,58 | 17,21 | 271   | 146,8                | 6,19 | 511,1 |

| №<br>рец.  | Прием пищи,<br>Наименование блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(мг) |           |       | Энергетическая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |       |     |       |        | Минеральные вещества |      |       |
|------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------|-------|------------------------------------|---------------|-------|-----|-------|--------|----------------------|------|-------|
|            |                                  |                 | б                        | ж         | у     |                                    | А             | В1    | Е   | С     | Ca     | Mg                   | Fe   | Р     |
| День пятый |                                  |                 |                          |           |       |                                    |               |       |     |       |        |                      |      |       |
|            | Завтрак                          |                 |                          |           |       |                                    |               |       |     |       |        |                      |      |       |
| 284        | Каша молочная вязкая<br>пшениная | 200/10          | 2,1                      | 8,22      | 58,16 | 314,12                             | 0             | 0,1   | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0                    | 0    | 0,8   |
|            | Яйцо вареное                     | 40              | 12,9                     | 11,6      | 0,8   | 160,0                              | 0,25          | 0,071 | 0   | 0     | 55,56  | 12,12                | 2,52 | 193,9 |
|            | Чай с сахаром                    | 200             | 0,2                      | 0         | 14,0  | 35,0                               | 0             | 0     | 0   | 0     | 6,0    | 0                    | 0,4  | 0     |
|            | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,58                     | 0,39      | 13,56 | 68,4                               | 0             | 0,06  | 2,5 | 5,59  | 125,0  | 41,0                 | 0,57 | 129,0 |
|            | Хлеб ржаной                      | 20              | 2,6                      | 0,6       | 8,0   | 50,0                               | 0             | 0,434 | 2,0 | 3,8   | 73,0   | 40,0                 | 2,83 | 125,0 |
| Итого:     |                                  |                 | 15,7                     | 19,8<br>2 | 84,36 | 627,52                             | 0,25          | 0,66  | 6,5 | 10,46 | 503,5  | 93,1                 | 6,32 | 448,7 |

| №<br>рец.   | Прием пищи,<br>Наименование блюд              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(мг) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |       |     |       |        | Минеральные вещества |      |        |
|-------------|-----------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|------------------------------------|---------------|-------|-----|-------|--------|----------------------|------|--------|
|             |                                               |                 | б                        | ж    | у     |                                    | A             | B1    | E   | C     | Ca     | Mg                   | Fe   | P      |
| День шестой |                                               |                 |                          |      |       |                                    |               |       |     |       |        |                      |      |        |
|             | Завтрак                                       |                 |                          |      |       |                                    |               |       |     |       |        |                      |      |        |
| 133         | Борщ со свежей<br>капустой,с<br>мясом/сметана | 250/25/20       | 10,85                    | 12,9 | 13,82 | 228,8                              | 0             | 0,05  | 1,8 | 8,2   | 50,6   | 0                    | 1,15 | 0      |
| 713         | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,2                      | 0    | 14,0  | 35,0                               | 0             | 0     | 0   | 0     | 6,0    | 0                    | 0,4  | 0      |
|             | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,58                     | 0,39 | 13,56 | 68,4                               | 0             | 0,06  | 2,5 | 0,2   | 125,0  | 41,0                 | 0,57 | 129,0  |
|             | Хлеб ржаной                                   | 20              | 2,6                      | 0,6  | 8,0   | 50,0                               | 0             | 0,434 | 2,0 | 0,4   | 73,0   | 40,0                 | 2,83 | 125,0  |
|             | Бутерброд с сыром                             | 50              | 5,8                      | 8,3  | 14,83 | 157                                |               |       |     |       |        |                      |      |        |
| Итого:      |                                               |                 | 17,75                    | 21,2 | 51,45 | 539,2                              | 0,12          | 0,557 | 6,7 | 21,69 | 261,65 | 83,92                | 5,14 | 263,05 |

| №<br>реп.    | Прием пищи,<br>Наименование блюд | масс<br>а | Пищевые вещества<br>(мг) |       |       | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (мг) | Витамины (мг) |       |      |       |        | Минеральные вещества |       |        |
|--------------|----------------------------------|-----------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|----------------------|-------|--------|
|              |                                  |           | б                        | ж     | у     |                                         | А             | В1    | Е    | С     | Ca     | Mg                   | Fe    | Р      |
| День седьмой |                                  |           |                          |       |       |                                         |               |       |      |       |        |                      |       |        |
|              | Завтрак                          |           |                          |       |       |                                         |               |       |      |       |        |                      |       |        |
| 43           | Салат из свежих овощей           | 100       | 1,41                     | 5,08  | 9,02  | 87,40                                   | 0,00          | 0,03  |      | 32,45 | 37,37  | 15,16                | 0,51  | 27,61  |
| 286          | Тефтель                          | 90        | 11,78                    | 12,91 | 14,90 | 223                                     | 51            | 0,07  |      | 1,13  | 57,80  | 28,40                | 1,27  | 141,40 |
| 679          | Отварная гречка                  | 200       | 7,46                     | 5,61  | 35,84 | 230,45                                  | 0,02          | 0,22  |      | 0,00  | 15,57  | 81,00                | 4,73  | 250,2  |
| 833          | Соус красный                     | 40        | 0,31                     | 0,9   | 2,44  | 18,94                                   | 0,04          | 0,01  |      | 0,64  | 2,82   | 2,14                 | 0,08  | 5,26   |
| 705          | Отвар шиповника                  | 200       | 0,2                      | 0,1   | 12,5  | 52                                      | 0             | 0     |      | 49    | 7,2    | 1,9                  | 0,2   | 1,9    |
|              | Хлеб пшеничный                   | 30        | 2,58                     | 0,39  | 13,56 | 68,4                                    | 0             | 0,06  | 2,5  | 5,59  | 125,0  | 41,0                 | 0,57  | 129,0  |
|              | Оладьи                           | 50        | 5,9                      | 6,3   | 34,3  | 216,4                                   | 1,6           | 8,1   | 20,0 |       | 1,7    | 2,3                  |       |        |
|              | Хлеб ржаной                      | 20        | 2,6                      | 0,6   | 8,0   | 50,0                                    | 0             | 0,434 | 2,0  | 3,8   | 73,0   | 40,0                 | 2,83  | 125,0  |
| Итого:       |                                  |           | 27,5                     | 30,9  | 119,6 | 946,59                                  | 52,66         | 8,924 | 24,5 | 89,61 | 320,46 | 211,9                | 10,19 | 680,37 |

|               |                            |                     |              |              |               |            |            |             |            |             |              |              |            |               |
|---------------|----------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|
|               |                            | <b>День восьмой</b> |              |              |               |            |            |             |            |             |              |              |            |               |
|               | <b>Завтрак</b>             |                     |              |              |               |            |            |             |            |             |              |              |            |               |
| 307           | Жаркое по-домашнему        | 260                 | 20,0         | 33,4         | 3,8           | 398,0      | 0,17       | 0,035       | 0,04       | 0           | 105,86       | 15,12        | 1,39       | 0,19          |
|               | Сыр                        | 50                  | 5,8          | 8,3          | 14,83         | 157        | 0,2        | 0,04        | 0,06       | 0,7         | 176,0        | 7,0          | 1,0        | 100,0         |
|               | Салат                      | 100                 | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,40      |            |             |            |             |              |              |            |               |
|               | Кофейный напиток с молоком | 200                 | 3,52         | 3,72         | 38,42         | 145,2      | 0,01       | 0,04        | 0,8        | 1,3         | 122,0        | 14,0         | 0,56       | 90,0          |
|               | Хлеб пшеничный             | 30                  | 2,58         | 0,39         | 13,56         | 68,4       | 0          | 0,06        | 2,5        | 5,59        | 125,0        | 41,0         | 0,57       | 129,0         |
|               | Хлеб ржаной                | 20                  | 2,6          | 0,6          | 8,0           | 50,0       | 0          | 0,434       | 2,0        | 3,8         | 73,0         | 40,0         | 2,83       | 125,0         |
| <b>Итого:</b> |                            |                     | <b>45,65</b> | <b>26,44</b> | <b>101,11</b> | <b>906</b> | <b>0,4</b> | <b>0,61</b> | <b>5,4</b> | <b>11,4</b> | <b>601,9</b> | <b>116,1</b> | <b>4,6</b> | <b>444,19</b> |

| День девятый |                                                  |           |       |       |       |       |      |       |     |      |        |       |      |       |
|--------------|--------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----|------|--------|-------|------|-------|
|              | Завтрак                                          |           |       |       |       |       |      |       |     |      |        |       |      |       |
| 301          | Макароны отварные с маслом сливочным, с овощами. | 180/10/20 | 12,19 | 12,5  | 31,74 | 280,3 | 0    | 0     | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
|              | Кофейный напиток на молоке                       | 200       | 3,52  | 3,72  | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04  | 0,8 | 1,3  | 122,0  | 14,0  | 0,56 | 90,0  |
|              | Хлеб пшеничный                                   | 30        | 2,58  | 0,39  | 13,56 | 68,4  | 0    | 0,06  | 2,5 | 0,2  | 125,0  | 41,0  | 0,57 | 129,0 |
|              | Хлеб ржаной                                      | 20        | 2,6   | 0,6   | 8,0   | 50,0  | 0    | 0,434 | 2,0 | 0,4  | 73,0   | 40,0  | 2,83 | 125,0 |
|              | Салат Зимний                                     | 100       | 5,2   | 6,8   | 6,0   | 106,5 |      |       |     |      |        |       |      |       |
| Итого:       |                                                  |           | 21,41 | 23,02 | 87,56 | 677,6 | 0,01 | 0,53  | 7,8 | 2,4  | 500,9  | 123,1 | 5,3  | 315,8 |

| №<br>реп.    | Прием пищи,<br>Наименование блюд               | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(мг) |           |        | Энергетическая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |       |      |       |        | Минеральные вещества |       |        |
|--------------|------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------|--------|------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|----------------------|-------|--------|
|              |                                                |                 | б                        | ж         | у      |                                    | А             | В1    | Е    | С     | Са     | Mg                   | Fe    | Р      |
| День десятый |                                                |                 |                          |           |        |                                    |               |       |      |       |        |                      |       |        |
|              | Завтрак                                        |                 |                          |           |        |                                    |               |       |      |       |        |                      |       |        |
| 284          | Каша молочная<br>рисовая с маслом<br>сливочным | 200/10          | 8,4                      | 11,9      | 37,0   | 289,0                              | 0             | 0,06  | 0,08 | 0,8   | 110,1  | 0                    | 0,260 | 0,6    |
|              | яйцо вареное                                   | 40              | 12.9                     | 11.6      | 0.8    | 160                                | 0.25          | 0.071 | 0    | 0     | 55.56  | 12.12                | 2.52  | 193.9  |
| 725          | какао                                          | 200             | 3.52                     | 3.72      | 38.42  | 145.2                              | 0.01          | 0.04  | 0.8  | 1.3   | 122.0  | 14.0                 | 0.56  | 90.0   |
|              | хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,58                     | 0,39      | 13,56  | 68,4                               | 0             | 0,06  | 2,5  | 5,59  | 125,0  | 41,0                 | 0,57  | 129,0  |
|              | Хлеб ржаной                                    | 20              | 2,6                      | 0,6       | 8,0    | 50,0                               | 0             | 0,434 | 2,0  | 3,8   | 73,0   | 40,0                 | 2,83  | 125,0  |
|              | Сыр порционный                                 | 50              | 5,8                      | 8,3       | 14,83  | 157                                |               |       |      |       |        |                      |       |        |
| Итого:       |                                                |                 | 30,1<br>5                | 36,1<br>9 | 123,04 | 869,6                              | 0,26          | 0,665 | 5,38 | 11,49 | 485,66 | 107,12               | 6,74  | 538,50 |

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.

2)СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования»,2008 г.