

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Широкое»
И.И.Сошкина



2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Широкое»**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2015)

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	180	10.26	8.67	49.41	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13
23	Птица тушенная в соусе	110	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
42	Бутерброд с сыром и маслом	50	3.73	6.59	30.44	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		14.24	23.51	95.93	682.55	0.43	5.6	1.442	4.13	41.8	3.55	71.76	16.53
ОБЕД														
9	Щи с капустой и картофелем.	250	6.9	17.8	28	260	0.13	56.7	9.19	9.5	194.8	2.8	155.9	72.6
46	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.784	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
51	Каша пшеничная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		37.51	30.25	183.1	1175.4	0.466	66.57	9.35	11.17	338.68	30.62	384.54	125.1
	Итого:		51.75	53.76	279	1858	0.896	72.17	10.792	15.3	380.48	34.17	456.3	141.63

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
			ЗАВТРАК											
18	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
47	Котлета рыбная	100	14.38	11	15	127.5	0.025	0.63	0.01	2.17	57.5	2	0.5	15.38
35	Хлеб пшеничный	40	3.7	1.45	25.7	165	0.2	0	0	0.33	12.5	0	41	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		22.19	23.99	79.36	575.3	0.315	28.65	0.44	3.61	136.88	4.89	190.67	59.1
ОБЕД														
12	Суп гороховый с мясом кур	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0.08	8.93	0.92	0.7	36.65	3.64	103.44	28.38
21	Макароны отварные	150	5.46	58.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
22	Гуляш из мяса кур	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		40.38	103.1	106.2	908.87	0.63	10.36	1.08	11.87	125.61	10.272	586.03	101.87
	Итого:		62.57	127.1	185.6	1484.17	0.945	39.01	1.52	15.48	262.49	15.162	776.7	160.97

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
41	Плов с мясом кур	230	10.3	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.47	162.03	20.3
42	Бутерброд с сыром	50	3.73	6.59	30.44	197	0.06	0	0		9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		14.05	23.32	48.29	460	0.13	0.16	0.23	0.41	157.29	2.56	214.17	35.66
	ОБЕД													
10	Россольник ленинградский	250	6.35	8.9	11.81	158.34	0.18	13.72	1.12	3.03	32.28	1.38	43.68	24.08
258	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		27.81	21.09	85.21	692.54	0.54	21.52	1.12	6.5	83.36	36.502	330.92	59.83
	Итого:		41.86	44.41	133.5	1152.54	0.67	21.68	1.35	6.91	240.65	39.062	545.09	95.49

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
43	Каша молочная "Дружба"	200	6.11	10.72	35.88	251	0.09	1.17	0.2	0.65	133.77	0.47	162.03	20.3
45	Яйцо	50	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
42	Бутерброд с сыром и маслом	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
44	Какао с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0.08	0	0	33	67.5	10.5	0.4
	Итого:		11.29	27.16	82.76	622	0.084	1.25	0.045	0.6	62.8	83.12	21.25	2.05
	ОБЕД													
100	Суп рыбный	250	5	4.9	18.2	146.2	0.1	4.2	0.2	0.6	29.6	20.6	66.9	1.4
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
27	Сосиска	70/7	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.3	11.2
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		26.81	31.71	114.1	868.63	0.64	4.2	0.31	11.88	95.34	25.552	524.96	55.71
	Итого:		38.1	58.87	196.9	1490.63	0.724	5.45	0.355	12.48	158.14	108.672	546.21	57.76

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: ос. осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.5	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
27	Сосиска отварная	70/7	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.34	11.2
42	Бутерброд с сыром	50	3.73	6.59	30.44	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
48	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		18.18	31.31	83.92	694.23	0.36	5.6	0.112	9.87	57.68	4.32	376.6	36.32
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.57	10.72	21.42	220.52	0.03	10.7	1.15	0.32	30.05	1.37	203.25	34.3
24	Рагу овощное с мясом кур	250	20.65	25.42	31.78	323.83	0.25	16.42	0.02	0.65	54.28	3.21	180.47	52.8
35	Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	6.8	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		38.44	39.13	131.21	917.75	0.46	33.92	1.33	2.44	148.3	8	540.16	137.86
	Итого :		56.62	70.44	215.13	1611.98	0.82	39.52	1.442	12.31	206	12.32	916.76	174.18

День недели: понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
			ЗАВТРАК											
20	Рис отварной	180	4.37	6.44	44.01	251.64	0.37	0	0	0.47	25.31	0.63	140.51	75.16
23	Птица тушенная в соусе	50/60	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутерорд с сыром и маслом	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		23.87	41.54	47.91	539.14	0.42	1.43	0.16	2.21	70.55	3.73	379.41	107.16
ОБЕД														
14	Суп картофельный с пшеном	250	3.5	7.25	14.87	153.25	0.13	14.37	0	1.22	54	0.9	222.5	27
41	Плов с мясом кур	230	17.808	11.37	0	185.976	0.096	1.072	0	0	13.52	0	0	0.988
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		28.868	20.71	73.27	629.426	0.486	15.44	0	2.69	99.1	3.622	356.14	61.338
	Итого :		52.738	62.25	121.18	1168.566	0.906	16.87	0.16	4.9	169.65	7.352	735.55	168.498

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.5	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутырброд с сыром	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Выход:		16.71	32.37	65.8	784.33	0.29	22.5	0.54	1.64	117.58	70.05	375.77	57.12
	ОБЕД													
57	Щи из св.капусты с картофелем, с мясом кур	250	6.9	17.8	28	260	0.13	56.7	9.19	9.5	194.8	2.8	155.9	72.6
50	Котлета из мяса кур	70	13.6	3.8	2.6	98.7	3.2	5.9	0.6	5.9	1.1	13	12	5.3
19	Каша гречневая	180	10.26	8.67	49.4	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		38.32	32.36	138	994.45	3.84	62.6	11.2	19.94	244.56	19.962	319.26	112.38
	Итого:		55.03	64.73	204	1778.78	4.13	85.1	11.7	21.58	362.14	27.012	695.03	169.5

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
18	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
27	Сосиска отварная	70/7	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.3	11.2
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		15.49	30.6	64.75	814.95	0.156	28.02	0.542	2.03	98.48	4.81	380.47	63.32
ОБЕД														
92	Суп картофельный с клецками и курой	250	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
18	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
22	Гуляш с мясом кур	60/50	16.5	24.2	14.26	343.99	0.07	0.34	12.79	0.75	43.14	2.79	150.23	55.78
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		32.87	42.93	113.52	1034.69	0.5	27.06	13.42	3.77	157.7	27.102	481.84	124.95
	Итого:		48.36	73.53	178.27	1849.64	0.656	55.08	13.96	5.8	256.18	31.912	862.31	188.27

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
19	Гречка отварная рассыпчатая	180	10.26	8.67	49.41	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13
25	Котлета из мяса кур	80	15	21.4	15.5	316	0.05	0.34	12.8	0.75	43.14	2.79	150.2	55.78
35	Хлеб с маслом	40	2.4	6.6	15.5	131.3	2.3	0	4.4	2.9	0.8	2	2.9	1.1
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		27.86	36.67	96.41	857.85	2.62	5.94	0	0.15	75.42	7.83	188.1	67.21
	ОБЕД													
7	Борщ с капустой и картофелем	250	8	12.5	14.44	213.8	0.05	20.75	1.02	0.1	76.71	2.1	10.62	33.79
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.23	0	0	9.55	14.56	0.97	132.1	9.76
22	Гуляш с мясом кур	60/50	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.3	11.2
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
38	Компот из сухофруктов	200	0.44	0	15.1	62.2	0	0	0	0	17.78	0.89	2.8	6.67
	Итого:		30.25	39.31	113.06	948.83	0.44	20.75	1.13	11.38	160.15	7.94	462.4	94.72
	Итого:		58.11	75.98	209.47	1806.68	3.06	26.69	22.9	7.6	235.57	15.77	116	6.92

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
24	Овощное рагу с мясом кур	210	17.35	21.36	26.7	272.02	0.21	13.8	0.021	0.546	54	2.7	151.6	44.352	
45	Яйцо	50	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04	
35	Хлеб пшеничный	40	3.7	1.45	25.7	165	0.2	0	0	0.33	12.5	0	41	0	
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2	
	Итого:		21.3	31.06	68.48	577.02	0.53	19.4	0.073	1.936	82.1	4.32	211.7	53.592	
	ОБЕД														
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.57	10.72	21.42	220.52	0.03	10.7	1.15	0.32	20.05	1.37	203.25	34.3	
60	Капуста тушенная	150	14.5	9.8	14.5	224	0	23.3	0	2.6	69.8	36.3	153.8	2.9	
61	Отварная курица	80	16.88	10.88	0	135.01	0.02	10	0	0	19.5	71.5	10	0.9	
35	Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8	
36	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5	
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.5	
	Итого:		48.51	33.49	94.32	869.73	0.31	44	1.15	4.39	140.93	111.89	500.69	71.9	
	Итого:		69.81	64.55	162.8	1446.75	0.84	63.4	1.223	6.326	223.03	116.21	712.39	125.492	