

Согласовано
Директор МБОУ
«Светлинская СОШ»
Будяков А.С.



Утверждено
Директор МБОУ
«Краснокоммунарской СОШ»
Желдыбина Т.Н.



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов

МБОУ Светлинская средняя общеобразовательная школа
Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 1 смена 8:30–14:10, 2 смена 14:00-17:30

Время кормления: завтрак – 10:00; 11:00; 11:20. Обед-14:45

В школе организовано одноразовое питание

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11лет и старше

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					э/ц ккал	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					
День 1																				
Завтрак																				
54-1г	Макаронны 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		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	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																				
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe						
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 рецептов 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		Са	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														
54-5т	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

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		Са	Мг	А	В ₁	С	Е	Р	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2		3														

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	Мг	А	В 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 рецептов 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 натуральной используют овощи урожая 2024 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н. _____