

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



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



Примерное

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячих завтраков 1 – 4 класс

МБОУ Светлинская средняя общеобразовательная школа

Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 1 смена 8:30–13:20, 2 смена 14:00-17:30

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

В школе организовано одноразовое питание

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – Дети второй смены

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	Mg	A	B1	C	E	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День 1																		
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49				
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,1	9,6	40,1	290,8	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4				
54-21гн	Какао с молоком сухим	200	3,5	3,4	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85				
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
Итого за завтрак:		500	26	31,2	72,6	674,6	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52				
День 2																		
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,4	22	9,3	30,5	0,02	17,3	1,62	27	0,48				
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	35,9	233,7	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04				
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	6,7	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
Итого за завтрак:		510	21,3	22,1	65,8	548,2	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31				
День 3																		
54-13з	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7				
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	30	20	16,6	0,05	0,09	1,27	138	1,94				
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	150	18,1	4,8	43,6	292,4	78	70	0,9	0,44	-	0,6	215	4,45				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77				
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78				
Итого за завтрак:		525	36,2	21	83,6	668,5	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86				

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День 4																				
54-2з	отурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36						
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120	16,6	8,91	7,54	176,7	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37						
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08						
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78						
	Итого за завтрак:	620	24,4	16,5	71,7	532,9	166,94	130,09	502,39	0,36	31,89	104,32	426,18	4,26						
День 5																				
265	Запеканка из макарон с творогом	150	13,7	4,9	40,8	262	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6						
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	0,52	0,08	107	1,07						
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						
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2						
	Итого за завтрак:	510	25,45	14,49	79,7	550,07	476,5	84,53	115,3	0,245	8,06	1,88	461,4	6,08						

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	B1	C	E	P	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День 6																				
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2						
54-22гн	Какао с молоком стученным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85						
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78						
ПР	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21						
	Итого за завтрак:	660	16,7	16,4	82,4	543,9	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66						
День 7																				
54-15з	Салат из капусты белокочанной	60	1,5	6,1	6,2	85,8	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56						
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	12	19	20,4	0,03	1,13	1,42	133	1,98						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	26	23	27	0,06	0	0,8	190	1,07						
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78						
	Итого за завтрак:	580	24	26,7	72,9	628,9	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34						
День 8																				
54-11з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	14	16	733	0,03	3,63	0,78	22	0,67						
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,6	43,2	280,44	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04						
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77						
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:	540	22,2	20	72,9	560	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66						

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	В1	С	Е	Р	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День 9																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54						
54-3р	Коглета рыбная (минтай)	80	11,36	2,08	6,88	91,36	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72						
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-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08						
35хн	сухофруктов																			
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:	580	22,2	9,2	89,2	528,5	106,6	68,3	132,01	0,242	15,15	3,53	269,77	3,31						
День 10																				
54-12з	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	318	26	45	27,3	0,13	9,53	0,6	231	3,43						
54-	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	3,8	0,79						
32хн																				
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	34,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78						
	Итого за завтрак:	500	24,4	23,6	49,7	508,5	115,4	83,3	588,5	0,228	14,36	1,94	316,2	5,87						

Основание:

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	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																
Завтрак			538	23,72	18,9	74,15	574,41	212,27	103,12	256,36	0,277	12,85	22,67	385,03	5,69	

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 натуральных используются овощи урожая 2024 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.