

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ п. Горный»
Р.М. Карачкова
Приказ № _____ от _____ 2024года

Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся 5-11 классов
МОУ «СОШ п. Горный Краснопартизанского района
Саратовской области»
на 2024-2025 учебный год

ДЕНЬ 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/32	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,79	0,04	20	0	0
С.396 №421	1/50	Булочка цветок/ творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
С.157 №2.3.2 2	1/200	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
С.96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,02	0	0
С.89 №1.4.1 9	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		24,04	29,97	173,9	1060,33	202,20	101,66	356,10	6,06	0,1	20,21	0,66	4,12

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005 г. (с.117 №87)

**Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство: Коллективный авангард 2011г (с.152 №2.3.14, с.157 № 2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.396 №421)**

ДЕНЬ 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250	Суп с бобовыми	12,1	8,9	17,5	203,2	39,7	39,3	135,3	2,8	184,7	0	2,3	4,8
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С. 96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.89 №1.4.1 9	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итого 770		58,16	48,65	126,02	1109,80	86,45	65,84	645,58	11,1	284,9	0,1	11,1	29,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г.(с.126 №98, с.298 №289, с149№128)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.27 №1.1.4, с152№2.3.14)

ДЕНЬ 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/ 32	Суп с вермишелью с куриным мясом	7,1	9,0	17,5	174,3	36,5	18	71,4	1,2	253,4	0	0	2,6
С.300 №291	1/200	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	0	1,26
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
	Итого		41,38	31,15	135,91	981,75	118,68	100,38	397,93	6,94	315,4	0,18	0,00	4,66

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с.300 №291)

**Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство: Коллективный авангард 2011г (с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.82 №1.4.7)**

ДЕНЬ 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/ 32/10	Щи из св.капусты с картофелем с куриным мясом и сметаной	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,76	0,04	20	0	0
С60.№ 1.3.12	97,2	Рыба, припущенная сметанным соусом	16,8	3	0,6	92,8	1,2	53,5	196,3	0,8	31,1	0	1,3	1,2
С.149 №128	1/200	Пюре картофельное	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,10	73,32	0,25	0,18	0,03	0,08	1,01
С.96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
С.35 №1.1.1 5	100	Салат из свеж.огурцов	0,1	0,00	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0,00	0,1	2,0
	Итого		29,7	24,41	88,33	58,15	192,88	118,32	412	4,31	58,42	20,19	1,48	4,21

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с. 117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 152 №2.3.14, с.62 №1.3.15, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.75.№1.3.33)

ДЕНЬ 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/32	Суп с вермишелью с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,1	23,5	46,4	0,76	0,04	20	0	0
С.54 №134	1/80	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
Стр.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.396 №421	1/50	Булочка цветок творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
	Итого		28,08	22,26	146,88	902,33	97,45	163,76	381,52	9,03	0,07	20,159	2,50	2,90

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г (с.54 №134, с.187 №171)

**Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19, с.25№1.1.2)**

ДЕНЬ 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Ст.11 7 №87	250/ 32	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом	1,86	3,8	9,04	78,93	42,1	23,5	46,4	0,76	0,04	20	0	0
Ст.18 7 №171	1/200	Каша молочная пшеничная с с/маслом	10,2	15,8	49,8	371,8	246,7	54,8	258,2	1,00	97,7	0,12	0,7	1,2
С.96 №1.4. 28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4. 29	60	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.89 №1.4. 19	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89,00	8,00	42,00	28,00	0,06	0,12	0,04	0,6	10,00
	Итого		21,82	20,65	151,46	863,13	322,55	146,84	419,78	5,72	97,86	20,26	1,3	14,9

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 117 №87, с.363 №382, с.396№421)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с. 152 №2.3.14, с.157 №2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.134 №2.2.4	250/ 32	Суп с вермишелью на курином бульоне	7,1	9,0	17,5	174,3	36,5	18	71,4	1,2	253,4	0	0	2,6
С.300 №291	1/200	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	0	1,26
С.96 № 1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 № 1.4.29	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 № 1.4.19	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
	Итого		41,48	31,15	137,01	1033,95	128,88	106,58	416,53	7,44	319,3	0,18	0,1	3,526

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г.(с.300 №291,с.363 №382)

**Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство: Коллективный авангард 2011г(с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)**

ДЕНЬ 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250/32	Суп картофельный с крупой рисовой с куриным мясом	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	26,45	63,64	0,92	0,09	12	0	0
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С.96 №1.4.28	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.29	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С38 №1.1.19	1/100	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	1,6	7,1	7,2	98,1	28,7	18,4	39,3	1,1	1,2	0,00	0,3	3,8
	Итого		49,8	49,4	133,16	1106,53	97,23	71,39	613,22	10,32	101,49	12,1	9,1	27,7

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.117 №87	250/ 32/10	Щи из св. капусты с картофелем с куриным мясом и сметаной	1,86	3,8	9,04	78,93	42,09	23,52	46,38	0,76	0,04	20	0	0
С.54 №134	1/80	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
С.96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.1 9	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		24,35	15,67	116,44	705,33	88,32	157,62	346,56	8,54	0,07	20,159	2	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛиПринт 2005г.(с. 117 №87, с.187 №171, с.396№421)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации

СПб:СПбГМАим.МечниковаИздательство : Коллективный авангард 2011г(с.152 №2.3.1, с.96 №1.4.2, с.96 №1.4.2, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 10

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
С.126 №98	250/ 32	Суп с бобовыми	12,1	8,9	17,5	203,2	39,7	39,3	135,3	2,8	184,7	0	2,3	4,8
С69№1 .3.24	1/200	Каша рисовая рассыпчатая, с маслом	3,4	3,4	35	181,5	8,8	24,4	70,8	0,5	17,9	0	0,6	0
С.96 №1.4.2 8	60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0
С.96 №1.4.2 9	60	Хлеб ржаной	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0
С.89 №1.4.1 9	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
С.396 №421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
	Итого		28,09	19,84	153,76	905,10	83,37	96,4	328,22	7,69	202,6	0,16	3,4	7,7

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 126 №98, с.300 №291, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.25№1.1.2)