

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №470 от 02.09.2024 г.

Директор МОУ – СОШ №6 г.Маркса

Г.Н.Полищук



**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №6 г.Маркса Саратовской области**

Примерное десятидневное меню для организации 3-х разового питания детей
школьного возраста от 12 лет и старше

Меню составил:
Повар Анищенко О.А.
Медицинская сестра
Рассказова Т.Н.

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 1 Завтрак													
302	Каша манная молочная вязкая	250	9,25	0,19	44,2	230	0,09	0,35	2,76	0,59	116,24	32,05	0,74
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,53	47,05	8,47
3	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		16,78	16,51	86,09	601,15	0,21	0,46	5,22	3,14	345,87	117,68	11,49
День 1 Обед													
40	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, соль, лимонная к-та, раст. масло)	100	1,15	6,37	7,98	103,1	0	0	46	0,85	59,1	21,34	0,72
132	Рассольник "Ленинградский"	280	4,94	11,94	23,14	192,94	0,33	0,13	19	3,92	40	41,6	2,18
331	Гуляш из кур	100	6,91	3,2	5,43	112,37	0	0,22	103	2,85	50,91	47,54	0,26
41	гречка отварная	180	3,92	6,27	41,69	267,84	0,18	0	1,2	1,23	72,6	60,08	3,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		22,8	28,48	51,28	939,85	0,66	940,51	169,4	73,5	260,61	217,16	10,38

68%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепты	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	B1	B2	C	PP	Ca	Mg	Fe
День 2 Завтрак													
362	Пудинг творожный со сгущенкой	250	19,42	17,22	34,56	346,83	0,08	0,37	0,6	0,69	158	31,7	0,86
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,1	0,1	0,8	49,66	44	8,22
	Батон с маслом, сыром	100	2,25	0,8	26,69	276,15	0,11	0,03	0	1,3	19	13	1,2
	Всего завтрак		21,87	18,02	76,25	680,98	0,19	0,5	0,7	2,79	226,66	88,7	10,28
День 2 Обед													
101	Икра кабачковая	100	2	9	0	60	0,09	0,1	7,6	1,28	83,17	50,8	1,01
198	суп "полевой" на м/к.б.	270	3,4	6,33	25,28	154,5	0,23	0,21	31,7	2,95	51,8	55,4	2,4
462/456	Тефтели в сметанно-томатном соусе	140	14,16	24,16	14,22	184,67	0,05	0	1,2	0	9,8	12,2	1,22
216	капуста тушеная	180	3,96	5,76	14,64	172,8	0,16	0,09	12,01	3,09	23,13	39,06	1,56
631	Компот из свежих яблок	200	0,02	0	35,8	142	0,01	0,02	1,8	0,2	10	5	0,2
	Хлеб пшеничный (высший)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		28,82	45,85	129,54	893,57	0,69	0,49	54,31	72,08	204,9	206,06	9,63

69%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Са	Mg	Fe			
День 3 Завтрак																
182	Каша молочная пшеничная	250	10,75	8,25	47,5	297,5	0,1	0,3	1,3	0,46	122	19,65	0,41			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	88	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1			
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28			
	Всего завтрак		21,07	28,15	89,21	661,65	0,22	0,61	2,84	2,31	412,1	72,83	2,79			
День 3 Обед																
39	Салат "Ассорти" (зелен. горошек, кукуруза, масло раст.)	100	2,93	5,68	7	91,45	0,11	0	10,15	32,87	20,07	20,17	0,67			
114	борщ на м/к б. со сметаной	260	8,89	6,33	25,28	159,24	0,19	0,21	18,6	4,5	51,3	44,6	2,28			
498/587	Куриная котлета с соусом томатным	140	14,08	17,43	10,9	260	0,04	0,11	0	6,93	13	20	0,98			
304	Рис отварной со слив. маслом	180	1,68	3,12	11,64	142,92	0,1	0	6	1	7	1,4	0,62			
348	Напиток из шиповника	200	0,22	0	15,31	76,75	0	0	0,2	0,09	11,3	3	0,62			
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56			
	Всего обед		33,08	33,16	109,73	909,96	0,59	0,39	34,95	109,95	129,67	132,77	8,41			

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепты	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 4 Завтрак													
215	Омлет паровой	250	14	14,52	36,89	308,5	0,15	0,18	1,3	0,38	125,2	46,5	1,02
302	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	94	0,03	0	0,1	0,8	49,66	44	8,22
2	Батон с повидлом	100	1,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	23,5	13,5	1,9
	Всего завтрак		15,4	18,13	72,86	664,7	0,24	0,21	1,9	1,93	198,36	104	11,14
День 4 Обед													
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,04	0	4,09	56	24,51	33,02	0,97
08	Щи на мясо к/б со сметаной	285	11,5	3,98	20,42	178,15	0,15	0,17	44	4,6	73,81	44,8	2,29
229	Рыба тушеная с овощами.	140	10	10,1	14,04	203	0,1	0,1	30	1,34	11	40	1
216	Картофель тушеный	180	3,03	7,49	35,32	182,31	0,16	0,09	12,01	3,09	23,13	39,06	1,56
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		32,61	26,87	140,36	920,76	0,6	0,43	90,3	129,68	170,45	203,48	9,68

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4
70%

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)													
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe											
День 5 Завтрак																								
297	Каша "Дружба"	250	6,5	8,28	36,5	237,5	0,06	0,17	1,3	0,58	131	29,5	0,45											
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1											
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28											
	Всего завтрак		16,82	28,18	78,21	615,75	0,18	0,48	2,84	2,43	421,1	82,68	2,83											
День 5 Обед																								
51	Салат свекольный с зел. горошком	100	1,55	5,08	14,27	75,14	0,05	0,5	8,7	0,27	51,89	27,76	1,8/5											
144	Суп с фасолью на мясе к/б	250	15,67	5,68	34,58	146,28	0,39	0,2	22	5,07	63,64	67,82	3,72											
591	Говядина тушеная в томатном соусе	155	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0	1,28	194,69	24,36	26,01	2,32											
516	макаронны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,19	0,09	0	1,68	33	103	3,36											
348	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62											
	Хлеб пшеничный (высший с	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68											
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56											
	Всего обед		49,12	36,73	155,61	917,82	0,95	0,86	32,18	266,36	210,89	271,19	13,26											

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Цен. (ккал)	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe
День 6 Завтрак													
	Каша геркулесовая	250	7,65	9,23	44,5	301,25	0,15	0	0,37	0	130	12,3	1,24
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,53	47,05	8,47
2	Батон с повидлом	100	2,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	23,5	13,5	1,9
	Всего завтрак		10,15	12,33	80,70	658,45	0,21	0,03	3,09	1,57	213,03	72,85	11,61
День 6 Обед													
	Зеленый горошек	100	2,97	5,19	6,25	83,6	0,06	0	6,6	35,97	12,87	12,48	0,4
111	Суп с макаронами на мясе к/б	275	15,63	5,68	34,58	202,79	0,4	0,2	22	5,07	63,6	67,82	3,72
489	Рагу овощное с курицей	260	17,67	13,98	19,33	307,49	0,45	0,31	103,43	4,07	24,4	20,5	1,21
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	124	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		42,15	25,55	119,86	897,48	1,06	0,58	132,23	109,76	138,87	147,4	9,19
соотношение Б:Ж:У = 1:1:4													
68%													

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы (ккал)	В1	В2	С	РР	Са	Mg	Fe
День 7 Завтрак												
222	Запеканка творожная со стученкой	250	22,22	24,61	27,35	0,08	0,37	0,6	0,69	158	31,7	0,79
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	58	0	0,1	0,1	0,8	49,66	44	8,22
424	Булочка домашняя	100	5,29	7,15	397,32	0,09	0,04	0	1,01	14	21	1,05
	Всего завтрак		27,71	31,76	748,89	0,17	0,51	0,7	2,5	221,66	96,7	10,06
День 7 Обед												
101	Икра кабачковая	100	2	9	60	0,09	0,1	7,6	1,28	83,17	50,8	1,01
119	Суп гороховый на мясном бульоне	275	3,47	14,37	200,67	0,3	0,2	21	12	88,5	46,1	2,69
266	Котлета из говядины, соус красный основной	140	14,65	5,1	147,92	0,12	0,17	1,81	2,28	11,24	29,96	1,67
41	Гречка отварная со сл.маслом	180	3,92	6,27	267,84	0,18	0	1,2	1,23	72,6	60,08	3,86
348	Напиток из шиповника	200	0,22	0	76,75	0	0	0,2	0,09	11,3	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		29,54	35,34	932,78	0,84	0,54	31,81	81,44	293,81	233,54	13,09

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы (ккал)	Энер. Цен.	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 8 Завтрак													
182	Каша молочная пшеничная	250	10,75	5,5	29,8	306,25	0,1	0,3	1,3	0,46	122	19,65	0,41
382	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	0,03	0	0,1	0,8	49,66	44	8,22
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		18,18	22,33	71,46	639,25	0,25	0,41	1,64	2,99	341,76	102,23	10,91
День 8 Обед													
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	108,8	93,7	0,04	0	4,09	56	24,51	33,02	0,97
108	Свекольник на м/к/б. со смет.	260	8,23	3,73	15,7	163,47	1,16	0,18	26,5	2,2	59,03	49,32	2,47
291	Плов с курицей	260	19,11	21,19	19,78	329,21	0,13	0,2	2,6	8,76	45,3	53,5	24,51
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	124	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		35,42	30,22	203,98	889,98	1,48	0,45	33,39	131,61	166,84	182,44	31,81

68%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

Продукты	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен.	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 9 Завтрак													
174	Каша рисовая молочная вязкая	250	9,33	9,32	25,87	286,25	0,21	0,32	1,3	0,69	253,18	53,15	1
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1
	Батон нарезной с маслом	100	5,13	11,25	16,00	308,75	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		17,55	24,15	56,89	697,1	0,33	0,63	2,84	2,54	543,28	106,33	3,38
День 9 Обед													
12	Кукуруза консервированная	100	2,89	6,19	8,04	99,3	0,06	0	5,58	3,47	11,2	11,72	0,4
88	Щи на мясо к/б со сметаной	285	11,54	3,98	20,42	217,68	0,15	0,17	44	4,6	73,81	44,8	2,29
259	Жаркое по домашнему	260	10,73	10,21	28,92	263,03	0,6	0,3	5,4	3,5	102	90,1	5,62
631	Компот из свежих яблок	200	0,02	0	35,8	142	0,01	0,02	1,8	0,2	10	5	0,2
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		30,46	20,98	132,78	901,61	0,97	0,56	56,78	76,33	224,01	195,22	11,75

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4 68%

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 10 Завтрак													
219	каша пшеничная молочная	250	6,88	6,8	35,75	287,5	0,19	0,2	1,3	1,59	135,7	84,47	2,5
686	Чай с/с	200	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,53	47,05	8,47
2	Батон с повидлом	100	2,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	23,5	13,5	1,9
	Всего завтрак		9,38	9,9	71,95	644,7	0,25	0,23	4,02	3,16	218,73	145,02	12,87
День 10 Обед													
126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,02	0	5,37	48,63	30,59	23,7	1,41
209	Суп с фрикадельками из говядины	270	7,29	5,7	20,73	148,5	0,12	0	9,87	103,97	25,52	32,01	1,29
261	Курица запеченая со сметанным соусом	140	3,85	2,91	6,02	136,1	0,12	0,2	1,8	2,3	11,24	29,96	1,67
516	Макаронные отварные	180	6,3	6,15	35,25	220,5	0,19	0,09	0	1,68	33	103	3,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		25,67	20,06	134,03	868,8	0,6	0,36	17,24	221,23	138,35	235,27	11,59

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

за 10 дней 514,69:532,08:2243,86

за 1 день в среднем 51,47:53,21:224,36

энерг. Ценность за 10 дней 18427,73

за 1 день в среднем 1842,78

72%

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

11 листов

Директор школы Шимш /Г.Н.Полищук/

