Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пашозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы

исуневая

«Пашозерска ООШ»

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 11 до 18 лет На 2023-2024 учебный год

## Примерное десятидневное меню для школьников 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пиш	(мг)	цества	Энерг етичес кая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
			б	Ж	у	ценно сть (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
					Деі	⊥ нь первы	й							
	Завтрак													
284	Каша молочная рисовая	250	2,83	5,98	41,67	262,84	0	0,075	0,1	1	137,63	0	0,325	1
	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Шарлотка	50	3,32	8	21,44	155,16	0	0,1	2,5	5,59	169,0	63,0	1,17	149,0
	Итого:					446								
	Обед													
	Щи со сметаной	300	7,5	6,0	15	163	0,36	0,082	0,204	4,02	38,76	55,44	23,24	19,56
473	Колбаса вареная	80	11	10	0	154,4	0	0	0	0	5,76	16,8	0	0
513	Макароны отварные с маслом	180	5,5	6,5	33,8	210,3	0,027	0,24	2,667	2,534	17,3	90	5,26	4,8
64	Салат из помидор	60	0	0	2	47	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,4	82,8	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб ржаной	50	3	0	23	80	0	0	0	0	8,6	9,2	1,2	50
	Итого:					737,5								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пиш	(евые ве	щества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	вещества
			б	Ж	y	ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
		<u>l</u>			Д	<b>L</b> ень второ	й							
	Завтрак													
	Каша пшеничка на молоке с маслом	250	10	10	43,7	246,36	0,025	0,025	5	0,375	100,8	12,6	0,25	84,125
	Какао на молоке	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Батон с маслом и сыром	50	5	12	20	58,28	0	0,06	2,75	5,59	28	45,0	1,07	159
	Итого:	I				446								
					1	Обо	ед							
133	Суп куриный с вермишелью	300	8,8	9,4	16,6	298,5	188,6	0,1	0,8	6,5	32,3	32,4	1,8	130
422,58 8	Овощное рагу с тушенкой	230	24	8	12,6	203,5	2,78	0,18	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0
644	Компот из свежих яблок	200	1	0	28	110	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	50	2,5	0	10,0	80	0	0,543	2,5	0,5	91,25	50,0	3,53	156,2,0
	Итого:	1				692								

№	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (мг)	Энерг		Bı	итамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
рец.	Наименование блюд	порции	б	Ж	у	етичес кая ценно сть	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
						(мг)								
					День ч	четверты	ій							
	Завтрак													
301	Каша манная молочная с маслом	250	6,24	6,10	19,70	197	36,7 2	0,08	0,62	1, 09	192,17	16,2	0,30	156,05
	Какао на молоке	200	3	4	20	141,4	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Батон с маслом и сыром	52	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
	Итого:					446								
	Обед													
162	Борщ со сметаной	300	5,7	7,6	14,5	188	211	0	0,6	2,3	30,6	15,2	1,0	59,7
483	Картофель с тушенкой	200	25,0	19,1	25,1	358,8	66,8	0,3	0,4	13,9	32,4	67,3	3,0	282,0
	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,00	0,02	1,0	5,70	13,11	7,98	0,34	24,0
651	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14	28	0	0	0	0	6,00	0	0,40	0
	Хлеб дарницкий	50	2,5	0	10	80	0	0,06	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156,25
	Итого:					695,18								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые ве	щества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
			б	Ж	у	ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
					Į	<b>Цень пяты</b>	й			l .				
	Завтрак													
284	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	9	11	50	260	0	0,127	0	0,87	133,7	42,2	2,15	0
	Кофейный напиток	200	5	5	33	120	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Булка с маслом	50	2	7	26	68	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:					448								
	Обед													
163	Рассольник со сметаной	300	6	6,2	18,35	423,15	0,00	0,23	0	5,81	38,08	35,30	2,03	87,18
525	Голубцы ленивые	200	11	10	11	261	0	0,24	1,0	29	69	8,88	1,8	0
644	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб	50	2,5	0	10	80	0	0,543	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156,25
	Итого:					853,75								

№	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	гва (мг)	Энерг		Bı	итаминь	и (мг)		Минер	альные в	ещества
рец.	Наименование блюд	порции	б	Ж	у	етичес кая ценно	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
						сть								
						(мг)								
				<u> </u>	Ден	ь третий	I	l		l				
	Завтрак													
326	Творожено рисовая запеканка со сгущенкой	180	29,50	19,00	40,6	379	0,1	10	2,0	0,80	230,0	50,0	1,05	365,80
725	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,49	28,94	120	0,01	0,04	0,8	1,3	122,00	14,0	0,56	90,00
	Итого:					499								
	Обед													
164	Суп гороховый	300	8,2	9,2	8,3	159,6	188	0	0,4	12,3	0	0	0	0
233	Плов с мясом курицы	200	16,1	15,2	38,6	342	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,4	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб	50	2,5	0	10	80	0	0,543	2,5	0,5	91,25	50,0	3,53	156,25
	Салат из помидор	60	2	16	4	47	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Итого:					722,80								

No	Прием пищи,	Macca	Пищев	вые вещес	тва (мг)	Энерг		Bı	итаминь	и (мг)		Минер	ральные в	ещества
рец.	Наименование блюд	порции	б	Ж	у	етичес кая ценно сть (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
					Ден	ь шестой								
	Завтрак													
284	Каша молочная ячневая с маслом	250	6,38	5,68	41,1	236,6	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
	Какао на молоке	200	3	4	20	141,4	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Шарлотка	50	2	7	26	68	0	0,06	2,5	0,2	125	41,0	0,57	129,0
	Итого:					446								
	Обед													
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	300	3,42	3,91	4,09	168	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	4,52	29,4	172,45	21,0	0,06	0	0	4,86	21,12	1,11	37,17
443	Колбаса отварная	80	11	10	0	154,4	0	0	0	0	5,76	16,8	0	0
	Чай сладкий	200	0	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб	50	2,5	0	10	80	0	0,543	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156
	Салат из капусты	50	1,4	4	7,3	101,3	69,4	0	3,0	31,5	40,2	15,0	1,2	24,6
	Итого:					704,15								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пище	вые вец	цества	Энергет ическая ценност		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
			б	Ж	У	ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
				L	Д	ень восьмо	ой		I	L	L	L		
	Завтрак													
307	Каша вермишелевая на молоке	200	8,3	8,9	37,35	262,5	0,17	0,19	0	0	24,7	131,7	4,4	0
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,01	0,04	0,8	1,3	122	14	0,56	90
	Батон с маслом	50	3	9	20	68	0	0,1	2,54	5,59	169,0	63,0	1,17	149,0
	Итого:					457,4								
	Обед													
154	Суп картофельный с фрикадельками	300	2,65	2,07	6,18	76	0	0,05	0	4,48	11,6	0	0,59	0
230	Рыба жаренная	80	14	13	6	205	0,15	4,2	4,2	0,19	35	37,84	0,9	0,9
525	Пюре картофельное с маслом	180	3,4	5,3	26	137	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Салат из моркови	50	1,3	4	10,6	112,8	172,8	0,1	3,4	4,3	49,7	35,7	1,1	56,6
	Чай сладкий	200	0	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб дарницкий	50	2,5	0	10	80	0	0,1	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156,25
	Итого:					638,8								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пище	евые вег	цества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	вещества
			б	Ж	y	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
					Д	ень седьмо	рй			1				
	Завтрак													
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	9,8	14	42,0	310	0	0,1	2,0	1,08	243,95	0	0	0,8
	Чай сладкий	200	0	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Батон с маслом и сыром	52	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
	Итого:					446								
	Обед													
167	Борщ со сметаной	300	5,75	5,0	13,0	273,8	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
450	Тефтели в сметанном соусе	200	14	16	42	226,6	0	0,1	1,5	0,26	14,05	10,03	2,32	0
	Сок фруктовый	200	1	0	20	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб дарницкий	50	2,5	0	10	80	0	0,1	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156,250
	Итого:					670								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пище	вые веще	ества	Энергет		Ви	тамины	(МГ)		Минер	альные в	ещества
			б	Ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
			<u> </u>		Де	ень девяты	й	1		1	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>
	Завтрак													
	Каша молочная пшенная с маслом	250	9	11	50	260	0	0,127	0	0,87	133,7	42,2	2,15	0
	Какао на молоке	200	3	4	20	141,4	1,0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Батон с маслом и сыром	52	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
	Итого:					509,4								
	Обед													
	Суп гороховый	300	9,16	7,6	14,5	186	211	0	0,6	2,3	30,6	15,2	1,0	59,7
	Филе куриное	90	17,87	34,37	23,65	5 205	2	0,3	2,8	30,66	95,5	69,31	3,85	254,37
	Каша гречневая	180	10	5,5	50	276	0,01	0,028	2,2	13,6	5,6	30,06	1,91	58,7
	Компот из яблок	200	0,04	0	25	110	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб дарницкий	50	2.5	0	10	80	0	0,1	2,5	0,5	91,25	50	3,538	156,25
	Итого:	1				857								

<b>№</b> рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пище	вые веш	ества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минера	альные в	ещества
			б	Ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
			1		Де	нь десять	ІЙ	1						
	Завтрак													
	Каша пшеничка молочная с маслом	250	5	7	33	262	0,05	0,07	0,17	1,39	131,85	30,36	0,44	143,73
	Кофейный напиток	200	5	5	33	126,9	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Батон с маслом	50	5	12	20	68	0	0,06	2,75	5,59	28	45,0	1,07	159,0
	Итого:					456,9								
	Обед													
	Щи со сметаной	300	14,4	17,1	21	153	0	0,13	2,3	11	21	33,7	1,43	0
	Запеканка картофельная с фаршем	200	16	15	40	289,2	0	0,29	2,8	47,0	101,0	76,0	2,8	149
	Салат из свеклы	50	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	Компот из сухофруктов	200	1,24	0	29,12	94,2	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб дарницкий	50	2,5	0	10	80	0	0,1	2,5	0,5	91,25	50,0	3,538	156,25
	Итого:					674,4								

## Использована литература:

- 1) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 14 изд., испр. И доп. СПб.: Профи, 2010. 776 с.
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.