

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор

Приказ «31» августа 2023г. № 391

Примерное десятидневное меню

для организации питания учащихся 5-11 классов

филиала МКОУ «Поспелихинская СОШ №3»

Красноярская СОШ, филиала МКОУ «Поспелихинская СОШ №3»

**Поломошенская НОШ, филиала МКОУ «Поспелихинская СОШ №3» Поспелихинская ССОШ
на 2023-2024 учебный год в соответствии с физиологическим нормами потребления продуктов питания**

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г.)			Энергет и ческая цен ность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг).			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День 1													
	Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
2	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		12,9	8,42	94,82	506,91	0,13	0,73	52,7	1,14	167,74	198,17	50,89	3,54
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
111	Суп с макаронными издели- ями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
288	Птица(курица) отварная	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		44,08	28,98	162,02	1085,06	0,49	8,4	20	4,37	136,66	790,9	293,62	12,86
	Итого за 1 день		56,98	37,4	256,84	1591,97	0,62	9,13	72,7	5,51	304,4	989,07	344,51	16,4
	День 2													
	Завтрак													
291	Плов из птицы	180/100	23,74	14,66	50,02	427,46	0,15	8,44	27,26	0,69	64,9	245,46	75,65	2,76
306	Кукуруза консервированная	100	2,06	2,91	9,79	73,6	0,01	4,66	14	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		33,53	18,74	109,96	743,07	0,23	14,43	41,26	1,38	219,1	449,88	117,93	5,73
	Обед													
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18,05	0	0,54	17,74	31,84	17,46	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
284	Запеканка картофельная с мясом	180/100	32,13	40,34	38,23	627,58	0,48	9,23	38,62	6,99	81,97	546,77	204,98	8,4
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		41,65	52,39	130,61	1171,71	0,69	38,45	38,62	11,96	201,38	748,21	291,85	13,2
	Итого за второй день		75,18	71,13	240,57	1914,78	0,92	52,88	79,88	13,34	420,48	1198,09	409,78	18,93

	День 3														
	Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23	
14	<i>Масло порциями</i>	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	Итого за завтрак		20,74	26,34	74,34	617,9	0,17	1,52	175,2	1,83	434,88	338,58	50,82	1,93	
	Обед														
75	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	0,04	4,22	0	0,04	46,53	60,92	32,24	1	
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,31	115,47	37	1,35	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	3,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Итого за обед		24,59	17,5	127,86	779,33	0,48	44,54	5,82	6,28	198,76	499,01	174,85	9,82	
	Итого за третий день		45,33	43,84	202,2	1397,23	0,65	46,06	181	8,11	633,64	837,59	225,67	11,75	
	День 4														
	Завтрак														
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	21,43	5,49	39,39	292,97	1,31	0	57,62	0,32	78,96	138,03	34,45	0,68	
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	20,1	59,22	60,92	30,14	1,7	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	Итого за завтрак		27,88	6,11	101,61	657,17	1,39	8,5	57,62	21,08	163,88	246,85	83,49	3,29	
	Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,4	72,23	25,35	1,18	
259	Жаркое по домашнему	180/100	25,92	28,95	26,53	471,99	0,19	10,81	0	4,95	48,81	329,19	67,97	6,17	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Итого за обед		37,68	38,05	143,18	1081,1	0,43	34,46	21,05	16,1	133,72	565,43	166,31	10,97	
	Итого за четвёртый день		65,56	44,16	244,79	1738,27	1,82	42,96	78,67	37,18	297,6	812,28	249,8	14,26	
	День 5														
	Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68	
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0,25	18,5	81	10	0,9	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		25,21	30,28	95,28	755,3	0,48	7,95	40	3,64	191,4	523,12	240,47	8,74
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
289	Рагу из птицы	180/100	20,1	18,75	24,32	347,2	0,11	18,12	23,37	3,13	58,88	173,12	61,92	3,07
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		33,62	31,05	126	950,93	0,47	31,09	23,37	10,29	188,96	416,85	161,48	9,18
	Итого за пятый день		58,83	61,33	221,28	1706,23	0,95	39,04	63,37	13,93	380,36	939,97	401,95	17,92
	День 6													
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	0,21	130,39	241,51	36,51	0,94
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		19,79	20,74	93,55	641,01	0,14	2,71	136	1,01	539,22	546,12	89,07	3,79
	Обед													
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18,05	0	0,54	17,74	31,84	17,46	0,83
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	2,43	54,18	99,5	34,45	1,73
268	Котлеты	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,04	0,01	12,63	2,25	16,75	112,74	21,1	1,75
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,6	0,08	0	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		28,27	30,01	155,7	1018,26	0,38	25,56	12,63	7,64	121,69	429,34	159,07	8,94
	Итого за шестой день		48,06	50,75	249,25	1659,27	0,52	28,27	148,6	8,65	660,91	975,46	248,14	12,73
	День 7													
	Завтрак													
239	Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,08	1,44	18,5	3,43	63,81	122,38	20,35	0,63
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,31	115,47	37	1,35
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,02	19,81	0	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		18,13	19,97	86,82	600,1	0,34	48,29	18,5	19,73	191,06	319,7	92,26	3,56
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
291	Плов из птицы	180/100	23,74	14,66	50,02	427,46	0,15	8,44	27,26	0,69	64,9	245,46	75,65	2,76
306	Кукуруза консервированная	100	2,06	2,91	9,79	73,6	0,01	4,66	14	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42

389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	3,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		34,55	23,62	136,12	901,19	0,36	25,48	41,26	4,21	138,12	455,7	132,95	9,8
	Итого за седьмой день		52,68	43,59	222,94	1501,29	0,7	73,77	59,76	23,94	329,18	775,4	225,21	13,36
	День 8													
	Завтрак													
392	Пельмени мясные отварные	200/5	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,39	41,7	1,57	24,39	128,2	37,18	0,97
70	Овощи натуральные солёные(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	5	23	24	14	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		29,02	15,72	77,85	568,5	0,28	5,19	61,7	7,22	184,67	285,7	81,68	2,25
	Обед													
306	Горошек зелёный консервированный	100	2,89	2,72	5,79	59,2	0,06	9,7	14	0,23	23,92	61,33	20,18	0,7
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
259	Жаркое по домашнему	180/100	25,92	28,95	26,53	471,99	0,19	10,81	0	4,95	48,81	329,19	67,97	6,17
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		38,41	35,52	124,9	994	0,4	21,95	14	7,54	159,17	708,77	147,18	10,16
	Итого за восьмой день		67,43	51,24	202,75	1562,5	0,68	27,14	75,7	14,76	343,84	994,47	228,86	12,41
	День 9													
	Завтрак													
3	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
303	Каша вязкая ячневая	200	4,32	5,64	27,76	179	0,08	0	0	0,72	35,76	148,31	21,32	0,79
268	Котлеты	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,04	0,01	12,63	2,25	16,75	112,74	21,1	1,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		23,96	25,93	86,51	676,65	0,21	0,39	71,63	4,09	216,81	422,68	80,1	5,71
	Обед													
76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	140	2,5	4,88	42,4	163,4	20,6	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	2,35	49,25	49	22,13	0,83
289	Рагу из птицы	180/100	20,1	18,75	24,32	347,2	0,11	18,12	23,37	3,13	58,88	173,12	61,92	3,07
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		38,88	38,34	126,89	1015,41	0,34	174,7	25,87	11,49	177,07	521,22	162,55	7,87
	Итого за девятый день		62,84	64,27	213,4	1692,06	0,55	175,09	97,5	15,58	393,88	943,9	242,65	13,58
	День 10													
	Завтрак													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0	23,6	117,03	20,27	2
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,6	0,08	0	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,48
389	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		26,98	23,86	94,56	671,5	0,2	26,3	0	11,93	106,55	274,4	100,02	4,9
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	55,98	22,78	0,88
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,31	115,47	37	1,35
229	Рыба тушеная в томате с ово- щами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого за обед		23,84	21,09	128,3	829,23	0,46	43,33	5,82	8,72	202,48	489,27	172,29	7,14
	Итого за десятый день		50,82	44,95	222,86	1500,73	0,66	69,63	5,82	20,65	309,03	763,67	272,31	12,04
	Итого за десять дней		583,71	512,66	2276,9	16264,3	8,07	563,97	863,1	161,65	4073,32	9229,9	2848,88	143,38
	В среднем за 10 дней		58,37	51,27	227,69	1626,43	0,81	56,4	86,31	16,17	407,33	922,99	284,89	14,34

Исполнено

на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельян -м.Дели плюс ,2017 года.