



Утверждаю

Директор МБОУ «Санкинская СОШ»

Н.Н.Морозова

« 01 » 20 25 г

МБОУ «Санкинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное

10-дневное меню

для организации питания учащихся

возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
1 день	Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
160	Суп молочный	250	150	5,5	5,2	19,9	0,2	0,7	0,0	0,5	136,6	113,9	18,1
1.	Бутерброд с сыром	70	82	4,1	2,8	9,5	0,0	0,1	0,1	40,3	102,5	128,8	11,9
685	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:	550	341,8	12,17	8,3	52,99	0,33	0,82	0,1	40,9	246,24	289,4	39,83
	Обед												
139	Суп гороховый	250	223	7,3	5	33,9	0,15	4,66	750	2	42,63	86,25	47,59
27	Жаркое по- домашнему	60/140	407	24	24,2	21,6	0,06	3,0	0,0	0,2	29,7	122,9	56,2
648	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	1,6	0,0	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0
160	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5
	Итого:	830,0	982,0	38,62	30,76	129,2	2,11	22,87	751,75	2,8	121,14	340,55	151,21
	Итого за день:	1380,0	1323,8	50,79	39,06	182,19	2,44	23,69	751,85	43,7	367,38	629,95	191,04
2 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
302	Каша молочная пшеница с/м	220	301	8	13,2	36,7	0,2	0,23	0,125	140,62	140,62	199,25	47,141,28
2	Бутерброд с повидлом	40	258	2,4	4,2	37	0,07	0,08	0,06	2,18	12,58	86,8	11,05
692	Кофе с молоком	200	101	3	2,8	16,6	0,04	0,52	0,2	0,06	105,86	75	12,18
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:	490	733,8	15,77	20,5	104,79	0,21	0,93	0,385	142,96	265,96	399,75	33,13
	Обед												
132	Рассольник	250	130	2,4	5,7	15,7	0,1	6,71	1000	1,25	24,22	69	23,25
332	Макаронные изделия	180	233	6,5	4,4	40	0,08	0	0	0	11,06	43,6	8,77
487	Кура отварная	100	327	26,1	24,6	0,3	0,08	1,25	0,05	1,46	27,03	138,93	24,56
	Сок фруктовый	200	105,6	1	0	25,4	0,02	4	0	0,2	14	14	8
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13
	Итого:	920	1044,1	43,62	35,86	128,5	0,57	72,16	1008,05	3,41	134,61	403,43	111,48
	Итого за день:	1410	1777,9	59,39	56,36	233,29	0,78	73,09	1008,435	146,37	400,57	803,18	144,61
3 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
334	Макароны с сыром	200	353,33	11,44	17	36,56	0,08	0,14	133,00	0,69	211,58	367,60	19,40
1	Бутерброд с маслом	75	186	2,4	12,7	14,6	0,07	0,00	97,95	1,17	8,70	41,85	9,90
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0

1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3
	Итого:	505	739,33	16,34	29,9	66,36	0,25	7,54	230,95	1,96	273,78	456,15	47,6
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	103	2	6,2	8,8	0,06	41,6	23,5	0,1	41,6	34,2	19,9
509	Греча отварная рассыпная	180	312	10,6	6,8	43,6	0,31	0	1,386	3,078	23,63	25,58	163,21
461	Тефтели мясные	100	163	10,9	8,7	9,5	0,04	0,35	0,02	0,4	39,6	104,1	21,1
693	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,06	0,52	0,02	0,40	110,37	179,02	26,97
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	15,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,80	0,36	16,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5
	Итого:	970	1017	35,29	26,41	150,9	0,77	55,75	24,976	4,428	247,03	490,8	301,59
	Итого за день:	1475	1756,33	51,63	56,31	217,26	1,02	63,29	255,926	6,388	520,81	946,95	349,19
4 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
160	Суп молочный	250	150	5,5	5,2	19,9	0,2	0,7	0,0	0,5	136,6	113,9	18,1
1	Бутерброд с сыром	70	82	4,1	2,8	9,5	0,0	0,1	0,1	40,3	102,5	128,8	11,9
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,0	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:		363,8	12,17	8,3	58,89	0,3	8,02	0,1	40,9	261,98	289,4	45,83
	Обед												
134	Суп крестьянский	250	115	2,3	5,5	12,7	0,04	8,01	305,25	3	31,97	78,75	17,94
492	Плов из мяса курицы	200	426,4	19,2	23,04	33,92	0	1,4	1,1	3,76	24,94	410,52	42,05
639	Компот из сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	0	0,11	0,16	0	14,19	31,94	8,07
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13
	Итого:	740	869,9	28,72	29,6	116,52	0,29	9,52	306,51	7,06	95,4	636,11	101,96
	Итого за день:	740	1233,7	40,89	37,9	175,41	0,59	17,54	306,61	47,96	357,38	925,51	147,79
5 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
302	Каша манная молочная с/м	220	384	88,4	11,9	60,1	0,20	0,56	0,13	1,03	139,58	174,65	22,70
2	Бутерброд с джемом	40	258	2,4	11,2	37	0,03	0,08	28,16	0,50	12,58	18,56	11,05
693	Какао с молоком	200	190	3,6	3,3	13,7	0,06	0,52	0,02	0,40	110,37	179,02	26,97
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:	490	905,8	96,77	26,7	125,29	0,388	1,26	28,31	2,0252	269,43	410,93	70,62
	Обед												
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	153	5,5	5	20,2	0,1	6,6	2,4	0,08	16,28	11,3	22,92

520	Пюре картофельное	180	169,2	3,69	5,76	24,03	0,14	13,84	36	2,7	44,77	107,64	34,21
431	Печень по-строгоновски	100	157	14,44	10	2,11	0,1	8,4	500	5,9	17,02	122,6	15,06
300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24
	Итого:	1020	834,5	31,92	22,95	117,77	0,71	39,16	538,44	9,78	152,03	396,44	127,99
	Итого за день:	1510	1740,3	128,69	49,65	243,06	1,098	40,42	566,75	11,8052	421,46	807,37	198,61
6 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
302	Каша рисовая	220	309	6,3	11,9	39,11	0,2	0,23	0,125	1,03	127,22	1999,65	35,72
1	Бутерброд с маслом	75	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,00	97,95	1,17	5,80	41,85	6,60
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3
	Итого:	525	727	12,7	24,2	77,71	0,37	2,13	98,275	2,36	141,64	2155,2	74,62
	Обед												
138	Суп пшенный с картофелем	250	117	2,6	2,6	19,3	0,09	7,0	23,5	0,1	16,6	34,2	24,1
224	Рагу из овощей	180	192	3,1	11,6	14,25	0,08	8,1	2,0	2,5	35,1	59,0	30,0
451	Котлета рубленая из птицы	100	175	15	9,58	12,33	0,08	0,108	2	0,8	31,55	129	19,36
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5
	Итого:	970	1037,2	29,7	25,62	104,33	0,63	35,848	27,55	3,85	203,68	378,1	156,51
	Итого за день:	1495	1764,2	42,4	49,82	182,04	1	37,978	125,825	6,21	345,32	2533,3	231,13
7 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
104	Каша молочная из гречневой крупы	220	301,89	9,78	10,02	39,97	0,155	0,5	93,75	0,7	137,51	249,5	118,73
2	Бутерброд с джемом	40	202	2,4	7,5	31	0,04	0,06	28,16	0,50	10,82	18,56	10,44
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,06	1,60	0,02	0,40	152,94	179,02	24,80
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3
1.6	Итого:		835,89	19,38	22,72	63,7	0,355	2,26	121,93	1,6952	201,26	485,78	166,27
	Обед												
119	Суп перловый	250	135	2,7	4,5	19,4	0,090	4,2	0,1	1,9	18,0	103,5	25,1
150	Пюре гороховое	180	318	18,1	5,9	42,5	0,62	0	36	2,7	103,49	107,64	91,63
289	Биточки мясные	100	179	11,7	9,8	10,06	0,4	0,1	74,1	0,467	50,72	172,3	23,49
648	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	1,6	0,0	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0

1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24
	Итого:	1020	1163,7	40,45	22,19	125,71	3,08	14,62	111,24	6,167	307,54	530,34	200,79
	Итого за день:	1020	1999,59	59,83	44,91	189,41	3,435	16,88	233,17	7,8622	508,8	1016,12	367,06
8 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
302	Каша молочная яичневая с/м	220	304	7,6	11,9	39,4	0,88	0,54	16,50	0,45	150,5	116,5	36,41
693	Бутерброд с маслом	75	186	2,4	12,7	14,6	0,07	0,00	97,95	1,17	8,70	41,85	9,90
219.19	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,06	0,52	0,02	0,40	110,4	179,0	26,97
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
1.6	Итого:	525	663,8	15,97	28,2	82,19	1,11	1,16	114,47	2,12	276,51	259,57	83,18
	Обед												
69	Суп овощной	250	86	1,2	3,5	10,7	0,3	8,52	1,75	6,25	22,52	152,25	20,54
511	Рис отварной	180	271,8	4,5	7,2	45,36	0,04	0	0	0	38,11	63,72	32,67
79	Рыба припущенная	100	82,22	17,7	1	0,56	0,1	0,178	40	1,9	37,36	161,2	48,89
310	Компот из сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30	0	0,11	0,16	0	14,19	31,94	8,077
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,08	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12
	Итого:	920	534,72	31,42	12,96	132,22	0,75	47,008	42,01	8,65	173,48	541,01	156,077
	Итого за день:	1445	1198,52	47,39	41,16	214,41	1,86	48,168	156,48	10,77	449,99	800,58	239,257
9 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
176	Каша манная молочная с/м	220	384	8,4	11,9	60,1	0,20	0,56	0,13	1,03	139,58	174,65	22,70
2	Бутерброд с джемом	40	202	2,4	7,5	31	0,07	0,06	0,06	2,18	10,82	86,8	10,44
692	Кофе с молоком	200	101	3	2,8	16,6	0,04	0,52	0,2	0,06	105,86	75	12,18
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:	520	760,8	16,17	22,5	122,19	0,41	1,24	0,39	3,37	263,16	375,15	55,22
	Обед												
61	Суп-лапша на курином бульоне	250	153	5,5	5	20,2	0,1	6,6	2,4	0,08	16,28	11,3	22,92
509	Греча отварная рассыпная	180	312	10,6	6,8	46,3	0	0	1,386	3,078	23,63	25,58	163,21
20	Гуляш	100	199	13,8	14,5	3,2	0,07	0,22	1,49	0,5	11,42	119,19	18,64
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,13	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10
686	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	0,0
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12
	Итого:	920	943,5	37,62	27,46	125,3	0,56	45,02	5,376	4,158	89,26	295,97	250,67

	Итого за день:	1440	1704,3	53,79	49,96	247,49	0,97	46,26	5,766	7,528	352,42	671,12	305,89
10 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
334	Макароны с сыром	200	353,53	11,44	17	36,56	0,08	0,14	133,00	0,69	211,58	367,60	19,40
1	Бутерброд с маслом	75	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,00	97,95	1,17	5,80	41,85	6,60
648	Кисель из концентратов	200	76	0	0	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	8,84	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,0	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9
	Итого:	505	627,33	15,41	25,8	80,75	0,21	0,14	230,95	1,96	224,76	456,99	35,9
	Обед												
110	Борщ с капустой и картофелем	250	119	2	6,2	12,9	0,075	7,99	1	0,1	41,76	102,5	23,04
332	Макаронные изделия	180	233	6,5	4,4	40	0,108	0	0	0	11.июн	43,6	8,77
487	Кура отварная	100	327	26,1	24,6	0,3	0,07	1,25	0,05	1,46	27,03	138,93	24,56
692	Кофе с молоком	200	101	3	2,8	16,6	0,04	0,52	0,2	0,06	105,26	75	18,18
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0	0	0,2	13,8	77,4	19,8
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,70
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5
	Итого:	970	1056	44,92	39,56	123,5	0,593	24,76	2	2,22	45676,35	491,43	122,55
	Итого за день:	1475	1683,33	60,33	65,36	204,25	0,803	24,9	232,95	4,18	45901,11	948,42	158,45

среднее за 10 дней	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
	1618,2	59,5	49,0	208,9	1,4	39,2	364,4	29,3	4962,5	1008,3	233,3

**Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, шестое издание, переизданное в 2-х час
издательство фирма "Партнер", Уфа, 2024 г.**