



Утверждаю

Директор МБОУ «Санкинская СОШ»

Н.Н.Морозова

_____ 2022 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 проции (г)	Энергетическа я ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1 день	Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный	250	141	7	7,9	24,7	0,2	1,4	0,0	0,5	199,7	113,9	18,7	2,1
3	Бутерброд с сыром	70	230	9,8	14	14,4	0,0	0,0	0,1	40,3	1,1	128,8	87,0	11,1
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		571	19,3	22,1	54,3	0,3	8,8	0,1	40,9	254,3	289,4	124	15,1
	Обед													
139	Суп гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3	0,15	7	750	2	56,5	86,25	30	2,25
27	Жаркое по- домашнему	60/140	250	17,8	9,8	21,6	0,06	6,1	0,0	0,2	11,9	122,9	23,8	1,7
648	Кисель из концентрата	200	118	0	0	33,9	1,6	85,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		967,2	31,8	17,4	105,65	2,19	113,42	751,75	2,8	189,3	340,55	103,9	10,3
	Итого за день:		1538,2	51,1	39,5	159,95	2,49	122,22	751,85	43,7	443,6	629,95	227,9	25,4

2 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная ячневая с/м	250/7,5	297,5	7,5	10,3	41,5	0,88	0,73	16,50	0,45	111,4	116,5	28,88	0,61
1	Бутерброд с маслом	75	345	3,3	27	20,4	0,07	0,00	97,95	1,17	13,20	41,85	7,86	0,75
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,06	1,60	0,02	0,40	152,9	179,0	24,80	1,00
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		974,5	18	42,5	94,6	1,105	2,425	114,47	2,12	315,02	376,07	73,84	3,46
	Обед													
110	Суп овощной	250	99	2,2	4,4	12,4	0,3	45	1,75	6,25	80	152,25	54	3,5
19	Порционные овощи	100	85	0,9	7,1	3,9	0,037	13,7	42	0,54	10	24	11	0,27
511	Рис отварной	180	293,4	4,32	10,8	42,84	0,036	0	0	0	1,62	63,72	13,86	0,63
37	Рыба припущенная	100	84	18,6	0,12	0	0,1	7,8	40	1,9	26	161,2	26,7	1,4
639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	1	31,4	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12	0,2
	Итого:		1085,1	34,6	25	111,19	0,863	105,64	84,01	9,19	271	565,01	169,5	9,59
	Итого за день:		2059,6	52,6	67,5	205,79	1,968	108,07	198,48	11,3	586,02	941,08	243,3	13

3 день	Завтрак	Масса проции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная пшениная с/м	250/5	300	7,25	11,5	39,75	0,2	1,425	0,125	1,03	165,13	199,25	47,55	1,25
2	Бутерброд с повидлом	40	118	1,2	3,1	21	0,068	0	0,06	2,18	86,396	86,8	17,16	0,5
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		712	13,3	18,4	89,65	0,408	3,325	0,385	3,37	387,36	399,75	97,01	3,15
	Обед													
132	Рассольник	250	135	3	4,5	20,1	0,1	13,75	1000	1,25	47,25	69	28,25	1
332	Макаронные изделия	180	293,4	6,12	11	41,04	0,108	0	0	0	12,6	43,6	10,8	1,46
487	Кура отварная	100	145	19,1	7,4	0,5	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6
	Сок фруктовый	200	105,6	1	0	25,4	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		1083,7	37,3	24,5	108,29	0,668	79,87	1008,05	3,41	220,75	403,43	113,9	10,2
	Итого за день:		1795,7	50,5	42,9	197,94	1,076	83,195	1008,44	6,78	608,11	803,18	210,9	13,4

4 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
334	Макароны с сыром	200	334	10,8	12,3	42,6	0,18	0,32	133,00	0,69	429,24	367,60	62,30	2,09
1	Бутерброд с маслом	75	345	3,3	27	20,4	0,07	0,00	97,95	1,17	13,20	41,85	7,86	0,75
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		879	16,6	39,5	78,2	0,35	7,72	230,95	1,96	495,94	456,15	88,46	4,74
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	2	4,3	10	0,15	50,8	23,5	0,1	71,0	34,2	14,7	2,3
16	Салат из огурцов свежих	100	79	0,6	7,1	3	0,03	4,1	40	0,1	35	46	13	0,5
509	Греча отварная рассыпная	180	363,6	10,1	13	49,5	0	0	1,386	3,08	2,149	25,58	1,71	0,05
461	Тефтели мясные	100	257	13,8	16,4	13,1	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,1	39,6	2,9
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	1,00
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5	0,39
	Итого:		1472,8	40,2	47,6	151,55	0,72	79,97	64,976	4,53	402,07	536,8	170,9	10,2
	Итого за день:		2351,8	56,8	87,1	229,75	1,07	87,69	295,926	6,49	898,01	992,95	259,4	14,9

5 день	Завтрак	Масса проции (г)	Энергическа я ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша манная молочная с/м	250/7,5	277,5	6	10,3	38	0,20	0,50	0,13	1,03	117,00	174,65	47,55	0,50
2	Бутерброд с джемом	40	111	1,7	2,8	19,7	0,03	0,22	28,16	0,50	7,60	18,56	4,07	0,34
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	1,00
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		720,5	14,9	18,3	90,4	0,388	2,42	28,305	2,02	315,04	410,93	88,72	2,94
	Обед													
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	120	2,9	2,5	21	0,1	3,8	2,4	0,08	41,76	11,3	5,72	0,62
43	Капуста свежая с морковью	100	88	1,4	5,1	8,9	0,06	4,3	0,01	0,4	32	53	34	0,6
520	Пюре картофельное	180	226,8	3,78	9,9	26,1	0,144	15,84	36	2,7	70,02	107,64	30,6	1,08
431	Печень по- строгановски	100	195	13,6	13,6	3,9	0,1	8,4	500	5,9	45,2	122,6	13,6	2,6
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		1143,5	29,8	33,1	108,65	0,774	49,96	538,45	10,2	339,88	449,44	150,5	13,4
	Итого за день:		1864	44,7	51,3	199,05	1,162	52,38	566,755	12,2	654,92	860,37	239,2	16,3

6 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша рисовая	250/7,5	272,5	3,75	10	39,5	0,2	1,425	0,125	1,03	165,13	199,65	47,99	1,25
1	Бутерброд с маслом	75	345	3,3	27	20,4	0,07	0,00	97,95	1,17	13,20	41,85	7,86	0,75
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		911,5	11,9	40,8	88,8	0,41	3,325	98,275	2,36	314,17	355,2	88,15	3,4
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	2	4,3	10	0,15	50,8	23,5	0,1	71,0	34,2	14,7	2,3
224	Рагу из овощей	180	225	3,6	14,9	20,7	0,108	48,3	2,0	2,5	43,9	59,0	28,4	1,1
451	Котлета рубленая из птицы	100	264	15,9	14,4	16	0,08	0	2	0,8	21	129	26	1,5
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5	0,39
	Итого:		1130,2	30,5	35,5	105,15	0,718	119,77	27,55	3,85	256,3	378,1	152,2	9,14
	Итого за день:		2041,7	42,4	76,3	193,95	1,128	123,1	125,825	6,21	570,47	733,3	240,4	12,5

7 день	Завтрак	Масса	Энергенич	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная из овсянной крупы	250/7,5	297,5	7,5	14	33	0,155	3,05	93,75	0,7	272,25	249,5	56,13	1,1
2	Бутерброд с джемом	40	111	1,7	2,8	19,7	0,03	0,22	28,16	0,50	7,60	18,56	4,07	0,34
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	1,00
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		740,5	16,4	22	85,4	0,343	4,97	121,93	1,7	470,29	485,78	97,3	3,53
	Обед													
181	Суп перловый	250	113	2,5	3	18,3	0,103	4,2	0,1	1,9	27,1	103,5	24,5	1,0
16	Салат огурец свежий	100	79	0,6	7,1	3	0,03	4,1	40	0,1	35	46	13	0,5
520	Пюре картофельное	180	226,8	3,78	9,9	26,1	0,144	15,84	36	2,7	70,02	107,64	30,6	1,08
451	Биточки мясные	100	261	15,9	14,4	16	0,4	0,36	74,1	0,47	17,07	172,3	23,31	1,78
648	Кисель из концентрата	200	118	0	0	33,9	1,6	85,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		1253,5	30,7	36,4	131,05	2,647	119,82	151,24	6,27	284,09	576,34	152	12
	Итого за день:		1994	47,1	58,4	216,45	2,99	124,79	273,17	7,96	754,38	1062,12	249,3	15,5

8 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный	250	141	7	7,9	24,7	0,2	1,4	0,0	0,5	199,7	113,9	18,7	2,1
3	Бутерброд с сыром	70	230	9,8	14	14,4	0,0	0,0	0,1	40,3	1,1	128,8	87,0	11,1
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		571	19,3	22,1	54,3	0,3	8,8	0,1	40,9	254,3	289,4	124	15,1
	Обед													
134	Суп крестьянский	250	116	2,6	5,3	14,3	0,04	6,675	305,25	3	65,2	78,75	22,95	1,6
16	Порционные овощи: огурец свежий	100	14	0,8	0,1	2,5	1,5	10,03	0	0,1	23,8	42,1	14,05	0,6
495	Плов из мяса курицы	200	308	14,8	14,8	27,2	0	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8
639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	1	31,4	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:		923,7	26	22,6	88,55	1,87	19,245	306,51	7,16	228,58	678,21	162,7	7,59
	Итого за день:		1494,7	45,3	44,7	142,85	2,17	28,045	306,61	48,1	482,88	967,61	286,7	22,7

9 день	Завтрак	Масса проции (г)	Энергическа я ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша манная молочная с/м	250/7,5	277,5	6	10,3	38	0,20	0,50	0,13	1,03	117,00	174,65	47,55	0,50
2	Бутерброд с повидлом	40	118	1,2	3,1	21	0,068	0	0,06	2,18	86,396	86,8	17,16	0,5
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		689,5	12	17,2	87,9	0,408	2,4	0,385	3,37	339,24	375,15	97,01	2,4
	Обед													
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	120	2,9	2,5	21	0,1	3,8	2,4	0,08	41,76	11,3	5,72	0,62
509	Греча отварная рассыпная	180	363,6	10,1	13	49,5	0	0	1,386	3,08	2,149	25,58	1,71	0,05
20	Гуляш	100	132	13,9	6,5	4	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
19	Порционные овощи из помидор свежих	100	85	0,9	7,1	3,9	0,037	13,7	42	0,54	10	24	11	0,27
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
686	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12	0,2
	Итого:		1158,3	35,9	30,7	114,05	0,597	68,19	47,376	4,7	220,51	319,97	91,03	7,29
	Итого за день:		1847,8	47,9	47,8	201,95	1,005	70,59	47,761	8,06	559,75	695,12	188	9,69

10 день	Завтрак	Масса проции (г)	Энергеническ ая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
334	Макароны с сыром	200	334	10,8	12,3	42,6	0,18	0,32	133,00	0,69	429,24	367,60	62,30	2,09
1	Бутерброд с маслом	75	345	3,3	27	20,4	0,07	0,00	97,95	1,17	13,20	41,85	7,86	0,75
648	Кисель из концентратов	200	118	0	0	30,6	0,00	20,92	0,00	0,00	9,34	8,84	0,00	0,06
299.19	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:		939	16,4	39,5	93,8	0,35	21,34	230,95	1,96	489,28	456,99	82,46	4
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	106	2	5,2	13,1	0,075	12	1	0,1	85,9	102,5	35	2,5
332	Макаронные изделия	180	293,4	6,12	11	41,04	0,108	0	0	0	12,6	43,6	10,8	1,46
487	Кура отварная	100	145	19,1	7,4	0,5	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
299.19	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
299.17	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	0,85
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		1128,6	37,5	29,2	111,19	0,673	30,92	2	2,22	333,74	491,43	133,1	12,2
	Итого за день:		2067,6	53,9	68,7	204,99	1,023	52,26	232,95	4,18	823,02	948,42	215,6	16,2

ИТОГО 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	Fe
	19055,1	492,2	584,2	1952,7	16,1	852,3	3807,8	154,9	6381,1	8634,1	2360,7	159,7

**"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах",
Лапшина В.Т., 2004 год**