

Утверждаю
Директор
МКОУ «Чернская СОШ им. Героя
Сов. Союза Дворникова Г.Т.»

_____ Л.В. Черемисинова

Приказ № 139 от «30» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания школьников (11 – 17 лет)

МКОУ «Чернская СОШ им. Героя Сов. Союза Дворникова Г.Т.»

(301090, Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39)

(301089, Тульская область, Чернский район, д. Кресты, ул. Центральная, д.55)

(301090, Тульская область, Чернский район, с.Велье-Никольское, ул. Победы, д.48)

2024 - 2025 год

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
1 день													
Завтрак													
212	Каша из крупы Геркулес	180	7.4	8.0	28.0	212.8	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.60
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.16	3.66	31.52	169.98	165.00				0.054	1.760	
54-1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15.4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
82	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44							
	ИТОГО		24.39	38.99	61.42	693.98	480,62	34,19	289,78	1,66	0,184	2,78	69,70
Обед													
148	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.40	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
134	Рассольник Ленинградский	200	6.1	6.48	10.6	127	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
307	Котлеты рыбные	100	13.0	1.6	10	234.9	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
304	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
1	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27.88	109.76	12,00	0,00	2,4	0,80	0.02	0,00	0,00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		35.11	16.9	149,65	891.12	186,55	117,54	363,98	8,25	3,09	86,28	64,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59.5	55.89	211.07	1585.1	667,17	151,78	653,76	9,91	3,274	89,06	134,65

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день													
Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	23.85	11.55	22.5	291	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
82	Мандарин	136	0,8	0.2	7.5	38							
	ИТОГО		19.99	24.15	72.14	586.6	199,17	23,52	158,05	0,7	0,08	1,09	95,72
Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	5,05	5.00	10.65	95.00	45,3	47,35		1,27			
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.45	6.88	42.34	269.62	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
359,408	Печень по- строгановски	100	16.6	8	9.3	176							
50	Салат из отварной свеклы	60	0.9	3.3	5.04	53.4	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
496	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		35.29	33.07	101.31	774.01	164,40	98,13	216,12	6,31	0,16	10,18	53,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55.28	57,22	173.45	1360.61	363,57	121,65	374,17	7,01	0,24	11,27	149,47

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208,430	396.3	21.03	241.94	5.51	0,12	0.48	0,32
383	Какао на сгущённом молоке	200	3.67	2.6	25.09	138.4	122	30	109	1	0,02	0,1	0,04
79	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0.87	15,4	78,6	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
82	Груша	112	0.4	0.3	10.3	47							
	ИТОГО		15.63	22.03	69.3	540.9							
Обед													
114	Суп с крупой	250	2.34	2.83	16.64	101.25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00
301	Птица тушёная	100	11.77	10.78	2.93	155.83	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
49	Салат Витаминный	100	8.29	6.80	24.73	187.24	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
309	Макароны отварные	180	7	4.14	44.01	246.02							
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		26.73	37.52	113.16	901.7							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.75	55.31	170.05	1442.6							

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
4 день													
Завтрак													
148	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	6.6	137,34			1,66	0,2	0,5	
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.16	3.66	31.52	169.98	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04
268	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
82	Апельсин	150	0.9	0.2	8.1	49.2							
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		48.03	39.25	149.91	1.152.83	264,34	14	92,00	1,76	0,22	0,5	59,04
Обед													
106	Суп из рыбных консервов	250	8.6	8.41	14.33	172.25	19	25,4	65,75	0,925	0,05	0,09	0,2
265	Плов	200	18.60	19.34	39.24	206.49	43,75	32,13	166,98	1,50	0,10	0,15	28,75
76	Винегрет овощной	100	1.3	10.8	6.8	130	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
1	Компот из свежих плодов (груша)	200	0.16	0.16	27.88	109.76	1	0	0	0,1	0	0	0
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		40.03	30.33	155.22	1978.99	133,33	113,32	379,61	4,765	0,27	20,86	28,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88.06	69.58	305.13	3131.82	397,67	127,32	471,61	6,525	0,49	21,36	88,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
Завтрак													
259	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9	7.7	26.5	336	129,9	-	-	0,97	0,06	0,32	-
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.1	9.3	38.00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
82	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44							
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		30.55	33.07	108.22	595.56	163,9	10,5	69,5	1,37	0,08	0,32	59,08
Обед													
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.83	5.00	10.65	60	49,72	26,12	54,6	1,22		2,75	0,05
29	Пюре картофельное	180	3.17	4.48	25.20	154.15	1,82	-	-	0,7	0,04	0	-
299	Рыба тушёная в томате с овощами	130	9.000	5.000	4.430	177.360	34,3	25,9	137,9	0,56	0,014	3,08	0,098
496	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	18.3	78	21,34			0,62	0,02	100	
42	Салат картофельный с солёным огурцом и зеленым горошком	60	1.05	3.71	5.55	60	27.93	18,57	41,96	1,31	0.05	9,80	0.00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		47.3	46.21	143.74	1104.26	143,11	70,59	330,56	6,71	0,144	120,63	0,148
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,47	48,05	205,76	1699.82	307,01	112,62	400,06	8,08	0,224	120,95	59,228

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
Завтрак													
94	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4.52	4.07	35.46	197.00	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,41	0,08
383	Какао с молоком сгущённым	200	3.67	2.6	25.09	138.4	122	30	109	1	0,02	0,1	0,04
82	Банан	160	1.8	0.6	22.8	96	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
79	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		14.33	17.33	39.7	374.8	342,05	59,07	340,66	2,65	0,11	0,62	39,22
Обед													
111	Суп с макаронами	250	5.85	6.08	17.45	148.10	15,5	26,25	63	0,925	0	2,35	0,1
304	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63	14,25	135,3	202,65	4,545	0,045	0,615	0,21
278	Тефтели 1-й вариант	110	6.93	7.47	11.07	139.20	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.40	0.00	29.00	122.00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
148	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.400	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		35.49	28.35	125.09	860.51	99,52	192,96	536,83	11,88	6,455	61,025	6,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,88	58,155	196,52	1235.31	441,57	252,03	877,49	14,53	6,565	61,645	45,37

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 день													
Завтрак													
260	Каша Дружба	180	5	6	24	230	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,41	0,08
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.16	3.66	31.52	169.98	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04
54-1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
82	ГРУША	112	0.4	0.3	10.3	47							
	ИТОГО		8.87	16.78	67.55	557.62	193,05	33,02	171,86	0,6	0,07	0,41	59,12
Обед													
106	Щи из свжей капусты с картофелем	200	1.2	3.6	3.04	95.3	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
27	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,45	6.88	42.34	269.62	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,03
301	Птица тушёная	100	11.77	10.78	2.93	155.83	30,52	44,03	119,19	2,10	0,07	5,07	1,49
25	Салат Степной из разных овощей	60	0.9	3.06	5.3	43	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,1	20.1	84	28	7	19	1,5	0	0	0
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		25.38	33.27	81.94	764.39	160,2	157,78	367,34	10,47	2,99	30,77	3,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,08	44,62	195,14	1322.01	353,25	150,8	539,2	11,07	3,06	31,18	62,84

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
8 день													
Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	23.85	11.55	22.5	291	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.1	9.3	38.00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
82	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6							
	ИТОГО		26	27.39	28.35	452.09							
Обед													
200	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.64	101.25	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
380	Капуста тушёная	150	3	5.1	11.4	103.5	1,82	-	-	0,7	0,04	0	-
1	Котлеты , биточки,шницели куриные	100	19.78	8.34	13.92	206.49	34,3	25,9	137,9	0,56	0,014	3,08	0,098
20	Салат из свежих огурцов	100	19.78	8.34	13.92	206.49	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
496	Напиток из шиповника	200	0.70	0,30	18.3	78	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.2	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		33.19	29.09	123.89	887.21	109,03	65,94	220,81	3,7	0,194	41,96	0,098
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59.19	56.48	152.24	1339.3	487,37	139,66	683,77	6,6	0,494	43,05	36,898

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
9 день													
Завтрак													
93	Суп молочный с изделиями макаронными	200	7.18	6.51	23.54	182.00	92,16	52,05	113,68	2,91	0,05	1,23	0,15
383	Какао с молоком сгущённым	200	3.67	2.6	25.09	138.4	122	30	109	1	0,02	0,1	0,04
54- 1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0,0	53.8	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
82	Мандарин	136	0.8	0.2	7.5	38							
	ИТОГО		33.36	30,35	62.59	659.6	237,16	86,85	301,48	4,91	0,1	1,33	59,29
Обед													
134	Рассольник Ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	88	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00
357	Оладьи по-кунцевски	90	17	5	14	173	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
304	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63							
22	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1.0	10.2	3.5	110	31,2	19,5	43,2	0,83	0	2,95	0,04
37	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	109.76	1	0	0	0,1	0	0	0
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		28.41	33.32	113.37	935.4	133,65	80,75	307,77	9,01	0,52	211,88	55,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,39	64,55	193,83	1595	370,81	167,60	609,25	13,92	2,85	213,21	114,78

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
Завтрак													
366	Птица отварная	100	16.2	12.0	0.3	174.00	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
379	Кофейный напиток	200	4,52	4.68	19.84	137.44	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
309	Макароны отварные	180	7.0	4.14	44.01	246.02	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	-	-	-	-	-	-	-
82	Банан	160	1.8	0.6	22.8	96							
	ИТОГО		34.47	42.59	62.31	777.41	534,3	26,28	316,94	6,06	0,13	0,59	39,32
Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	200	5.05	2.86	11.68	92.6	49,72	26,12	54,6	1,22		2,75	0,05
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
29	Пюре картофельное	180	3.17	4.48	25.20	154.15							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	74,81	42,74	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.1	20.1	84	28	7	19	1,5	0	0	0
110	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	-	-	-	-	-	-	-
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		33.51	32.09	128.72	945.19	208,91	135,24	444,18	8,94	0,35	22,96	60,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67.98	74.68	191.03	1722.6	743,21	161,52	761,12	15	0,48	23,55	99,64

Примерное меню составлено на основе:

- «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под. ред. Могильного М.П. 2011г.
 - Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под. ред. В. Т. Лапшиной
 - Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.А.С.К., 2005г.
- Овощи урожая 2024г. будут использованы без термической обработки до 1 марта 2025 года.
Сборник технологических нормативов,рецептур сост-Перевалов А.Я,Коровка Л.С и др.2013года.