

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов (12-15 лет) МБОУ Репинской ОШ

№ сборника	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины, Мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
71-2005	Помидора свежая	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
390/2015	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,62	5,08	44,32	246,25	0,05	0,00	25,00		12,30	21,45	132,5	0,4
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	4,0	3,7	39,8	155	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	31,1	122,1	1,8
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02
ГОСТ	Батон нарезной с сыром	40/15	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28
<b>ИТОГО</b>		<b>525</b>				<b>559,18</b>								
<b>ОБЕД</b>														
38/2004	Салат из моркови, яблоками	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,17	37,3	26,7	1,1	41,6
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/11	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,0	22,1	0,83
183/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20
295//2015	Котлета	100	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
382/2015	Кисель	200	0,0	0,00	9,98	119,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,2	0,00	0	0,3
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>901</b>				<b>857,29</b>								
<b>Полдник</b>														
382/2015	Какао с молоком, сахаром	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ГОСТ	Пряники	80	3,80	2,20	62,10	280	0,06	0	0	0	48	0	32,8	0,04
<b>ИТОГО</b>		<b>280</b>				<b>405,11</b>								
<b>Ужин</b>														
309/2015	Макароны отварные с маслом	200	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02		27,30	16,39	40,04	0,66
229/2015	Рыба припущенная (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85

376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>				<b>443,94</b>									
			<b>2 день</b>												
	<b>Завтрак</b>														
38/2015	Салат из моркови с сахаром	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,17	37,3	26,7	1,1	41,6	
182/2015	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,470		
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41		
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02	
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28	
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>				<b>540,86</b>									
	<b>ОБЕД</b>														
70/2005	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
82/2015	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/11	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
309/2015	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,97	5,83	25,3	21,1	1,11	
295/2015	Тефтели	100	15,30	29,40	15,46	338,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,5	20,8	1,42	
382/2015	Какао с молоком, сахаром	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24	
	<b>ИТОГО</b>	<b>901</b>				<b>905,03</b>									
	<b>Полдник</b>														
395/2003	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00		0,20	0,00	0,00	0,03	
ГОСТ	Сухари «Осенние»	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>				<b>291,04</b>									
	<b>Ужин</b>														
304/2015	Рис отварной с маслом	200	4,57	7,33	46,33	279,6	0,04	0	0,04		39,3	34,4	98,7	0,92	
182/2015	Печень тушёная в соусе с морковью	100/40	21,25	12,99	6,4	286	0	0,38	0,04	1,7	82,95	185	276,62	6,22	
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>				<b>763,54</b>									
			<b>3 день</b>												
	<b>Завтрак</b>														
70-2005	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
448/2015	Оладьи с маслом сливочным	200	13,95	4,36	74,18	391,8	0,5	1,25	31,2		148,66	58,2	218,98	2,35	





379/2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>				<b>1102,78</b>									
	<b>Полдник</b>														
349/2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		0,82	32,48	21,9	17,5	0,7	
ГОСТ	Баранки	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>				<b>319,84</b>									
	<b>Ужин</b>														
354/2003	Голубцы с маслом	200/10	14,9	11,7	17,6	262,1	0	0,2	53,2	98,4	3,6	14,9	11,7	17,6	
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24	
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>				<b>552</b>									
			<b>6 день</b>												
	<b>Завтрак</b>														
71/2005	Помидора свежая	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
183/2015	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20	
379/2015	Чай с сахаром	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02	
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28	
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>				<b>515,13</b>									
	<b>ОБЕД</b>														
38/2015	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,17	37,3	26,7	1,1	41,6	
96/2015	Рассольник крестьянский с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250/11	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93	
309/2015	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,97	5,83	25,3	21,1	1,11	
168/2015	Котлета (котлетное мясо из свинины)	100	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>901</b>				<b>782,24</b>									
	<b>Полдник</b>														
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,6	132,	29,3	2,40	



376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>				<b>724,54</b>									
			<b>8 день</b>												
	<b>Завтрак</b>														
38/2015	Салат из моркови, яблоками	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,17	37,3	26,7	1,1	41,6	
327/2015	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом, изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00		158,6	86,7	257,3	2,75	
382/2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2,00	
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02	
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28	
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>				<b>617,44</b>									
	<b>ОБЕД</b>														
71/2005	Салат «Школьные годы»( св. помидоры, огурцы, капуста) с растительным маслом	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
102/2015	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,05	11,17			45,82	35,48	4,55	4,55	
183/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8.4	8.58	29.20	202.00	0.16	0,86	0,05	0,83	24.00	144.00	98.00	3.20	
317/2015	Куры тушеные с овощами, соусом	100	220,2	8,6	0,7	169	0,072			9,71	16,48	33,2		1,65	
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,0	34,00	7,00	45,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>				<b>886,08</b>									
	<b>Полдник</b>														
349/2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		0,82	32,48	21,9	17,5	0,7	
ГОСТ	Баранки	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>				<b>319,84</b>									
	<b>Ужин</b>														
309/2015	Макаронны отварные с маслом	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,97	5,83	25,3	21,1	1,11	
229/2015	Рыба припущенная с морковью (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>				<b>505,08</b>									
			<b>9 день</b>												



<b>ОБЕД</b>														
51/2004	Салат из свёклы с растительным маслом	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6
120/2015	Суп картофельный с крупой(пшеном)на курином бульоне	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	24,00	26,65	66,70	0,96	1,0
354/2016	Капуста тушёная с маслом сливочным	200	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	98,4	111,7	38,3	75,9	1,51
191/2015	Тефтели	100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00		57,80	28,	141,	1,27
382/2015	Какао с молоком, сахаром	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>910</b>				<b>948,79</b>								
<b>Полдник</b>														
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Сухари	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08			1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
<b>ИТОГО</b>		<b>280</b>				<b>247,04</b>								
<b>Ужин</b>														
304/2015	Рис отварной с маслом	200	4,57	7,33	46,33	279,6	0,04	0	0,04		39,3	34,4	98,7	0,92
182/2015	Печень тушёная в соусе с морковью	100/40	21,25	12,99	6,4	286	0	0,38	0,04	1,7	82,95	185	276,62	6,22
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0		13,8	15	63,6	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>				<b>763,54</b>								

#### Основание для составления меню:

-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №45 от 23 июля 2008г.);

-Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. — М.: ДЕЛИ ПЛЮС Москва, 2016. — 640 с.

-Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с.

-Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2010 -584 с.

-Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

