

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
 И.Е.Котова
Приказ № 141 -о от 28.08.2024г.

Десятидневное меню
МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
для учащихся 5- 11 классов на 2024-2025 учебного года.

Используемая литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Перевалова А.Я., издательство «Пермь», 2018 г.

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Перевалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.

Среднее значение:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------|--------------|------------------|---|---|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | | | | |
| | Обед | | | | | |

| День – Понедельник | Неделя – первая | | | | | Сезон – осенне-зимний | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-----------------------------|------|-----|------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей с фасолью | 200 | 5,5 | 4,5 | 20,2 | 149 | 0,10 | 0,10 | 6,6 | 15,02 | 22,85 | 0,96 | 143 | |
| Макаронные изделия отварные | 150/5 | 7,04 | 4,77 | 43,33 | 252,41 | 11,98 | 9,5 | 0,95 | 0,09 | 0,02 | 0 | 227 | |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,2 | 0,4 | 179 | 0,10 | 0,24 | 1,54 | 34,61 | 35,82 | 3,38 | 133 | |
| Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,3 | 3,4 | 38 | 0,012 | 0,013 | 1,36 | 2,93 | 4,48 | 0,20 | 248 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 302 | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 | 0,05 | 0,03 | 5,1 | 29 | 25 | 1,1 | 9 | |
| Итого: | 745 | 66,59 | 49,77 | 140,53 | 1309,11 | 13,21 | 10,3 | 11,04 | 92,8 | 106 | 8,2 | | |

| День – второй | Неделя – первая | | | | | Сезон – осенне-зимний | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-----------------------------|------|-----|------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 2,6 | 2,7 | 15,8 | 102 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 13,85 | 17,67 | 0,76 | 64 | |
| Плов из отварной курицы | 200 | 39,7 | 48,8 | 39,4 | 764 | 0,11 | 0,24 | 0,95 | 40,45 | 64,12 | 3,62 | 139 | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 50 | 3,8 | 9,1 | 5,2 | 123 | 0,04 | 0,09 | 13,21 | 43,46 | 16 | 0,92 | 9 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|------|-------|------|------|------|-------|---------|--------|------|-----|
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией | 200 | 1,2 | 0,1 | 29,5 | 127 | 0,02 | 0,04 | 0,16 | 34,67 | 21,70 | 0,73 | 309 |
| Итого: | 690 | 58,45 | 64,7 | 156,8 | 1483 | 1,27 | 0,52 | 18,94 | 173,275 | 165,54 | 9,4 | |

День – третий

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
|-----------------------------------|----------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-----------------------------|--------|------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2 | 5,4 | 12,8 | 111 | 0,05 | 0,06 | 7,95 | 40,71 | 22,90 | 1,08 | 58 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 11,48 | 7,37 | 46,3 | 337,99 | 0,34 | 0,17 | 0 | 18,64 | 176,39 | 6,04 | 183 |
| Котлеты рубленые из птицы | 75 | 18 | 25,7 | 18,6 | 382 | 0,09 | 0,13 | 0,47 | 26,4 | 27,22 | 2,15 | 136 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 302 |
| Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,3 | 3,4 | 38 | 0,012 | 0,013 | 1,36 | 2,93 | 4,48 | 0,20 | 248 |
| Икра кабачковая консервированная | 50 | 3,9 | 2,9 | 26 | 138 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 11,84 | 6,05 | 0,42 | |
| Итого: | 770 | 43,43 | 41,2 | 157,3 | 1273,99 | 1,512 | 0,463 | 10,92 | 132,25 | 277,77 | 12,9 | |

День – четвертый Неделя – первая Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
|--------------------------------------|-------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------------|--------------|------|-------|-----------------------------|--------|------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2 | 5,4 | 8,8 | 96 | 0,06 | 0,06 | 12,01 | 40,62 | 19,86 | 0,73 | 55 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150/5 | 4,77 | 5,09 | 48,75 | 268,66 | 0,04 | 0,03 | 0 | 6,03 | 33,06 | 0,68 | 187 |
| Курица в соусе с томатом | 120 | 17,38 | 15,47 | 9,13 | 192 | 0,03 | 0,9 | 0,23 | 38,88 | 15,83 | 1,2 | 135 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Чай с сахаром с С- витаминизацией | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 0 | 0 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 300 |
| Кукуруза консервированная | 50 | 3,9 | 4,3 | 26,2 | 120,5 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 13,48 | 5,29 | 0,45 | 289 |
| Итого: | 765 | 33,85 | 38,68 | 123,7 | 1013 | 1,29 | 0,39 | 53,4 | 151,95 | 126,86 | 6,34 | |

День – пятый Неделя – первая Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|------|--------------|--|--------------|-------|------|-----------------------------|-------|------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей | 200 | 1,9 | 3,5 | 10,7 | 86 | 0,07 | 0,05 | 8,52 | 21,81 | 20,5 | 0,76 | 69 |
| Макаронные изделия отварные | 150/5 | 7,04 | 4,77 | 43,33 | 252,41 | 11,98 | 9,5 | 0,95 | 0,09 | 0,02 | 0 | 227 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,2 | 0,4 | 179 | 0,10 | 0,24 | 1,54 | 34,61 | 35,82 | 3,38 | 133 |
| Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,3 | 3,4 | 38 | 0,012 | 0,013 | 1,36 | 2,93 | 4,48 | 0,20 | 248 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Чай с сахаром с С-витаминизацией | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 0 | 0 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 300 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 50 | 2,46 | 2,28 | 14,04 | 88,8 | 0,04 | 0,03 | 0,28 | 7,62 | 5,86 | 0,39 | 3 |
| Итого: | 795 | | | | | | | | | | | |

День – шестой Неделя – вторая Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------|------------------|------|----------|--------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2 | 5,4 | 8,8 | 96 | 0,06 | 0,06 | 12,01 | 40,62 | 19,86 | 0,73 | 55 |
| Плов из отварной курицы | 200 | 39,7 | 48,8 | 39,4 | 764 | 0,11 | 0,24 | 0,95 | 40,45 | 64,12 | 3,62 | 139 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Сок фруктовый витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 0,3 | 0,34 | 20 | 0,4 | 0,7 | 0,1 | |
| Горошек консервированный | 500 | 1,7 | 7,4 | 7,4 | 108 | 0,04 | 0,04 | 4,58 | 33,40 | 20,86 | 1,13 | |
| Булочка сдобная «Свердловская» | 50 | 3,9 | 4,3 | 26,2 | 160,5 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 13,48 | 5,29 | 0,45 | 289 |
| Итого: | 740 | 54,55 | 67 | 141,3 | 1422 | 1,53 | 0,79 | 37,56 | 157,35 | 150,83 | 8,98 | |

| День – седьмой | Неделя – вторая | | | | Сезон осенне-зимний | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------|------------------|-------|---------------------|--------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|-------|-----|------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2,6 | 2,1 | 19,3 | 113 | 0,08 | 0,06 | 7 | 15,74 | 24,01 | 0,92 | 63 | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 230 | 23,6 | 17,4 | 19,2 | 335 | 0,11 | 0,15 | 4,12 | 40,39 | 44,96 | 2,25 | 143 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 | |
| Напиток из плодов шиповника с С- витаминизацией | 200 | 0,7 | 0,3 | 29 | 127 | 0,01 | 0,05 | 35 | 12,22 | 3,23 | 0,64 | 319 | |
| Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом | 50 | 2,46 | 2,28 | 14,04 | 88,8 | 0,04 | 0,03 | 0,28 | 7,62 | 5,86 | 0,39 | 29 | |
| Итого: | 720 | 53,55 | 35,58 | 152,4 | 987,80 | 1,86 | 0,51 | 41,95 | 324,145 | 212,91 | 12,72 | | |

| День – восьмой | Неделя – вторая | | | | Сезон – осенне-зимний | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------|------------------|-------|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------|--------|-----------------------------|------|-----|------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,4 | 5 | 15,7 | 123 | 0,08 | 0,06 | 6,71 | 23,04 | 23,18 | 0,86 | 56 | |
| Пюре гороховое | 150/7 | 20,1 | 7,7 | 47,2 | 364 | 0,69 | 0,14 | 0 | 112,39 | 101,65 | 6,61 | 178 | |
| Биточки рубленые из птицы (паровые) | 75/50 | 20,38 | 19,47 | 11,13 | 306,25 | 0,05 | 0,11 | 0,28 | 46,88 | 18,83 | 1,25 | 135 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|------|-----|
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Какао с молоком витаминизированный | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 | 0,03 | 0,13 | 35 | 110,37 | 26,97 | 0,88 | 306 |
| Салат «Школьный» | 50 | 1,7 | 7,4 | 7,4 | 108 | 0,04 | 0,04 | 4,58 | 33,40 | 20,86 | 1,13 | 32 |
| Итого: | 772 | 36,61 | 23,18 | 122,44 | 1258,25 | 1,22 | 0,36 | 46,4 | 104,97 | 118,06 | 7,15 | |

День девятый Неделя – вторая Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (гр) | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур ы |
|---|--------------------------|------------------|-------|--------------|---|--------------|------|------|-----------------------------|--------|-------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод ы | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей | 200 | 1,9 | 3,5 | 10,7 | 86 | 0,07 | 0,05 | 8,52 | 21,81 | 20,5 | 0,76 | 69 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 11,48 | 7,37 | 46,3 | 337,99 | 0,34 | 0,17 | 0 | 18,64 | 176,39 | 6,04 | 183 |
| Биточки рубленые из птицы (паровые) | 75/50 | 20,38 | 19,47 | 11,13 | 306,25 | 0,05 | 0,11 | 0,28 | 46,88 | 18,83 | 1,25 | 135 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией | 200 | 1,2 | 0,1 | 29,5 | 127 | 0,02 | 0,04 | 0,16 | 34,67 | 21,70 | 0,73 | 309 |
| Салат из капусты белокочанной и свеклы | 50 | 3,6 | 3,2 | 26,4 | 94 | 0,05 | 0,03 | 0,83 | 11,35 | 6,58 | 0,85 | 44 |
| Итого: | 770 | 41,73 | 30,85 | 162,7 | 1166,69 | 1,5 | 0,45 | 9,73 | 152,97 | 280,23 | 12,33 | |

День – десятый Неделя – вторая Сезон – осенне-зимний

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины(мг) | | | Минеральные элементы(мг) | | | № реце птур |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|------|---------|---------------------------------|--------------|----|---|-----------------------------|----|----|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углевод | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |

| | | | | ы | (ккал) | | | | | | | ы |
|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|------|-----|
| Обед (12-17 лет) | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2 | 5,4 | 12,8 | 111 | 0,05 | 0,06 | 7,95 | 40,71 | 22,90 | 1,08 | 58 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150/5 | 4,77 | 5,09 | 48,75 | 268,66 | 0,04 | 0,03 | 0 | 6,03 | 33,06 | 0,68 | 187 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 10,7 | 5,2 | 5,6 | 113 | 0,02 | 0,02 | 1,55 | 9,71 | 11,61 | 0,34 | 80 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 | 0,9 | 0,04 | 0 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 1.6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 16,5 | 1 | 1.5 |
| Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией | 200 | 1,2 | 0,1 | 29,5 | 127 | 0,02 | 0,04 | 0,16 | 34,67 | 21,70 | 0,73 | 309 |
| Фрукт сезонный | 100 | 0,63 | 0,33 | 11,05 | 52,27 | 0 | 0 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 3,2 | |
| Итого: | 815 | 29,52 | 20,09 | 163,95 | 990,36 | 1,16 | 0,25 | 10,49 | 131,47 | 135,85 | 6,63 | |