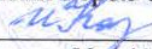


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
 И.Е.Котова
Приказ № 141 -о от 28.08.2024г.

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	Углево ды		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)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		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			Энергетич еская 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	Ca	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 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)												
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			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		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	