

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ СОШ №1 р.п.Пачелма

_____ Шишкова И.А.
Приказ № _____ от _____ г.

**Примерное (10-ти дневное) меню
школьных завтраков и обедов для учащихся
МОУ СОШ № 1 р.п. Пачелма**

2023 г.

День первый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша гречневая молочная	200	250	8,79	8,56 3	37,233	230,45	251,84 1	0,11	1,14	38,25	-	202,03	30,18	172,48	0,64
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/ 10	40/10/1 0	5,85	10,8 9	19,87	200,93	200,9 3	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15		58	0,77	50	0,06	-	510	307	94	7,0
ОБЕД																
1.	Суп рисовый с фрикадельками из мяса говядины	200	250	8,75	9,25	5,25	130	141	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Рагу овощное с мясом	150	200	3,75	5,08 5	14,44	126,31	168,42	0,06	5,62	-	-	64,24	0	0	0,71
3.	Кабачковая икра	60	60	0,6	4,2	4,2	58,2	58,2	0,02 7	25,7 8	1,24	0,8	14,11	18,1	5,83	0,38
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
5.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Батон городской	20	40	5,93	2,36 8	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80

День второй.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша «Дружба» молочная	180	250	6,95 0	8,22 7	32,922	201	225,29 8	0,09	1,14	38,25	-	200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/ 10	40/10/1 0	5,85	10,8 9	19,87	200,93	200,9 3	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,02	-	1,8	-	10	-	-	5
ОБЕД																
1.	Суп гороховый с мясом курицы	200/18	250/18	10,0 75	5,07 5	21,575	154	176,55	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Вермишель отварная	120	150	4,63	0,4	32,3	135	155,9	0,38	-	-	156, 75	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Гуляш из говядины	45	45	11	7,6	2,6	122	122	1	0,02	0,19	24,3 8	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Винегрет овощной	60	90	0,76	6,08	4,99	77,56	77,56	0,02 4	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	
5.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
7.	Батон городской	20	40	5,93	2,36 8	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80

День третий.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша пшеничная молочная	180	250	8,8	8,78	3,19	220	243,32	0,08	1,14	38,25	-	198,53	28,83	171,83	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/10	40/10/10	5,85	10,89	19,87	200,93	200,93	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,77	50	0,06	-	510	307	94	7,0
ОБЕД																
1.	Щи с мясом	200/18	250/18	9,275	7,325	5,175	130	153,175	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Рис отварной	120	150	4,6	12,2	32,1	144	168,5	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Рыба тушеная с овощами	60	60	9,7	2	1,8	54,5	54,5	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Салат витаминный из капусты	60	100	1,4	4,6	9,8	52,44	86	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Кисель	200	200	0,20	0	32,6	132	132	18	0	4,29	0,60	18,0	4,29	0	0,60
6.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
7.	Батон городской	20	40	5,93	2,368	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80

День четвертый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша рисовая молочная	180	250	5,4	5,7	35,8	195	208,86	0,04	0,43		-	97,58	-	-	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/10	40/10/10	5,85	10,89	19,87	200,93	200,93	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп рыбный	200	250	8,5	2,5	13,7		115	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Картофельное пюре	150	200	8,4	5,4	22,3	120	134,4	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Тефтели мясные из говядины с соусом	50	80	7,085	11,415	9,54	169,16	270,66	0,07	2,42	-	-	37,44	-	-	1,43
4.	Салат из капусты с зеленым горошком	60	100	4,21	9,2	5,7	73,2	122	0,07	14,5	0	0	48,2	0	0	0,97
5.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	-	-	-	9,0		2,0	2,4	2,4
6.	Батон городской	30	40	5,93	2,368	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
7.	Хлеб ржаной	20	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0

День пятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша пшеничная молочная	180	250	8,8	8,78	3,19	220	243,32	0,08	1,14	38,25	-	198,53	28,83	171,83	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10	3,35	8,13	19,84	165,14	165,14	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0	15	58	58	0,77	50	0,06	-	510	307	94	7,0
ОБЕД																
1.	Суп с клецками	200	250	7,3	4,1	13,63	119	138,5	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Капуста тушеная с мясом курицы	150	200	6,4	9	5,7	125,3	150	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Салат из свеклы с растительным маслом	50	80	0,8	2	6,4	63,22	101,152	0,02	8,7	0	4,4	34,03	37,61	19,14	1,23
4.	Какао с молоком	200	200	2,4	2,1	9,2	64,2	64,2	-	-	-	9,0		2,0	2,4	2,4
5.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Батон городской	20	40	5,93	2,368	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80

День шестой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная	200	250	6,62	6,92	30,56	260	325	0,05	0,46	-	-	105,81	-	-	0,25 4
2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10	3,35	8,13	19,84	165,14	165,14	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	63	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	-	0,86
4.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58								
ОБЕД																
1.	Борщ с мясом со сметаной	200/18	250/18	8,95	7,1	19,3	94,98	110,22 5	0,03	4,99	-	-	29,57	-	-	0,44
2.	Отварные рожки	150	200	5,28	0,74	33,25	196,305	261,74	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Котлета паровая из мяса говядины	50	80	9,66 5	6,25 5	1,295	80	95,24	0,08	1,12	-	-	32,66	-	-	1,29
4.	Салат из капусты белокачанной с морковью растительным маслом	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
7.	Батон городской	20	40	5,93	2,36 8	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80

День седьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Жаркое подомашнему	200	250	9,0	14,4	23,6	248		0,12	0,37	0,2	0,4	19,8	24,9	39,6	0,76
2.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,02	-	1,8	-	10	-	-	5
3.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10	3,35	8,13	19,84	165,14	165,14	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
ОБЕД																
1.	Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	200/18	250/18	9,27 5	7,32 5	5,175	130	153,17 5	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Гречка отварная	150	200	6,2	2,9	30,8	148,72	230,45	0,38	-	-	156, 75	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Бефстроганов из говядины	50	50	15,3	15,0 8	4,2	112,91	112,91	0,04	0,48	-	-	38,44	0	0	2,26
4.	Кабачковая икра	60	60	0,6	4,2	4,2	58,2	58,2	0,02 7	25,7 8	1,24	0,8	14,11	18,1	5,83	0,38
5.	Кофейный напиток	200	200	3,34	3,64	16	116	116	0,02	0	0,08	-	34,0	45,0	7,0	0
6.	Батон городской	20	40	5,93	2,36 8	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
7.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0

День восьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Омлет натуральный	120	150	13,3 05	19,5	2,295	220	238	0,02	0,02	-	-	53,02	-	-	1,3
2.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,09	0,24	-	--	59,6	-	-	0,81
3.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10	3,35	8,13	19,84	165,14	165,14	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
ОБЕД																
1.	Щи с мясом	200/18	250/18	9,27 5	7,32 5	5,175	130	153,17 5	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Котлета паровая из мяса говядины	50	50	4,24	8,96	9,3	213,53	256	-	0,02	0,05	12,3 8	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Картофельное пюре	130	150	8,4	5,4	22,3	120	134,4	1,02 8	7,7	0,052	-	237	151,8	52,4	1,52
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Батон городской	20	40	5,93	2,36 8	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
6.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0

День девятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша пшеничная молочная	200	250	8,5	6,75	43	241,6	302	0,07	0,27	-	-	67,13	-	-	0,91
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/10	40/10/10	5,85	10,89	19,87	200,93	200,93	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп с пшеном с мясом	200	250	7	4,75	7,5	80	100	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Жаркое домашнему	200	250	9,0	14,4	23,6	248		0,12	0,37	0,2	0,4	19,8	24,9	39,6	0,76
4.	Салат школьный	80	100	2,38	9,25	8,38	99,504	124,38	0,06	12,15	0	0	37,72	0	0	1,31
5.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	-	-	-	9,0		2,0	2,4	2,4
6.	Батон городской	20	40	5,93	2,368	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
7.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0

День десятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Суп вермишелевый молочный	150	200	5,48	5,12	22,38	131,55	181,50	0,09	1,14	38,25	-	200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	40/10/10	40/10/10	5,85	10,89	19,87	200,93	200,93	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	58								
ОБЕД																
1.	Икра из свеклы	80	100	2,35	6,7	10,3	88	110,1	0,03	4,18	-	-	32,36	0	0	1,45
2.	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	250	9	8,9	13,47	94,74	118,425	0,05	3,65	-	-	21,3	-	-	0,44
3.	Курица тушеная в соусе	50/15	60/15	13,81	1,51	2,66	79,73	85	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56	1,56
4.	Картофельное пюре	130	150	8,4	5,4	22,3	120	134,4	0,028	7,7	0,052	-	237	151,8	52,4	1,52
5.	Компот из сухофруктов	200	200	1,1	2,5	32,5	126,1	126,1	5,2	3	0,2	0	56	88,9	78	9,6
6.	Батон городской	20	40	5,93	2,368	40,184	156	208,76	0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
7.	Хлеб ржаной	30	60	4,9	0,9	25,5	87	113	0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0

Список литературы:

1. Единое двухнедельное меню, утвержденное Министерством образования Пензенской области от 16.08.2021 г.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
9. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1