

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"

_____И.И.Сошкина

01 ноября 2022 г.

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа
с. Широкое» для учащихся 11 – 18 лет**

**Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	Р	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	180	10.26	8.67	49.41	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13
23	Птица тушенная в соусе	110	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		17.49	23.5	118.6	787.4	0.436	5.6	1.442	4.69	46.68	4.62	100.02	29.17
ОБЕД														
9	Щи с капустой и картофелем.	250	6.9	17.8	28	260	0.13	56.7	9.19	9.5	194.8	2.8	155.9	72.6
46	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.784	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
51	Каша пшеничная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		40.81	35.55	211.1	1348.6	0.466	66.57	9.35	11.2	338.68	30.62	384.54	125.1
	Итого:		58.3	59.05	329.7	2136	0.902	72.17	10.792	15.9	385.36	35.24	484.56	154.27

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
			ЗАВТРАК											
18	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
47	Котлета рыбная	100	14.38	11	15	127.5	0.025	0.63	0.01	2.17	57.5	2	0.5	15.38
35	Хлеб пшеничный	40	3.7	1.45	25.7	165	0.2	0	0	0.33	12.5	0	41	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:		22	23.99	68.86	554.9	0.395	23.05	0.44	3.551	127.88	3.325	174.47	51.39
ОБЕД														
92	Суп с клецками с мясом кур	200	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
21	Макароны отварные	150	5.46	58.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
23	Птица тушеная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:		37.43	101.1	104.1	951.1	0.65	5.73	0.36	11.67	124.78	26.965	540.45	76.23
	Итого:		59.43	125.1	172.9	1506	1.045	28.78	0.8	15.22	252.66	30.29	714.92	127.62

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
41	Плов с мясом кур	230	10.03	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.47	162.03	20.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:		19.72	25.01	77.46	638.25	0.216	0.16	0.23	1.011	151.17	1.165	202.03	30.19
	ОБЕД													
10	Рассольник домашний с мясом кур	250	6.35	8.9	11.81	158.34	0.18	13.72	1.12	3.03	32.28	1.38	43.68	24.08
258	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		34.47	28.99	149.82	1042.74	0.46	22.25	1.28	6.5	115.76	37.2	353.72	77.24
	Итого:		54.19	54	227.28	1680.99	0.676	22.41	1.51	7.511	266.93	38.365	555.75	107.43

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макаронны отварные	180	6.55	6.94	36.5	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
27	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		27.32	21.18	130.39	889.48	0.422	6.24	0.002	10.27	87.36	3.23	188.32	28.1
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	9.57	10.72	21.42	220.52	0.03	10.7	1.15	0.32	30.05	1.37	203.25	34.3
24	Рагу овощное с мясом кур	250	20.65	25.42	31.78	323.83	0.25	16.42	0.02	0.65	54.28	3.21	180.47	52.8
35	Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	6.8	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		44.44	46.13	176.21	1184.75	0.46	33.92	1.33	2.44	148.3	8	540.16	137.86
	Итого :		71.76	67.31	306.6	2074.23	0.882	40.16	1.332	12.71	235.7	11.23	728.48	165.96

День недели: понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
20	Рис отварной	180	4.37	6.44	44.01	251.64	0.37	0	0	0.47	25.31	0.63	140.51	75.16
23	Птица тушенная в соусе	50/60	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.1	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		23.87	41.54	47.91	539.14	0.42	1.43	0.16	2.21	70.55	3.73	379.41	107.16
ОБЕД														
14	Суп картофельный с пшеном с мясом кур	250	3.5	7.25	14.87	153.25	0.13	14.37	0	1.22	54	0.9	222.5	27
41	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
46	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.56	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.2	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	72.2	9.2
	Итого:		28.12	22.03	80.46	866.23	0.822	20.61	0.002	12.1	158.86	6.08	544.82	78.6
	Итого :		51.99	63.57	128.37	1405.37	1.242	22.04	0.162	14.3	229.41	9.81	924.23	185.76

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
19	Гречка отварная	180	10.26	8.67	49.41	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13
25	Котлета из мяса кур	80	15	21.4	15.5	316	0.05	0.34	12.8	0.75	43.14	2.79	150.2	55.78
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Выход:		32.44	36.65	134	821.8	0.39	5.94	14.19	4.54	86.62	6.49	224.12	74.51
	ОБЕД													
12	Суп гороховый с мясом кур	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0.08	8.93	0.92	0.7	36.65	3.64	103.44	28.38
41	Плов с мясом кур	230	10.3	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.47	162.03	20.3
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		32.38	33.82	138.3	973.87	0.31	10.01	1.31	2.52	234.4	7.53	421.91	99.44
	Итого:		55.03	64.73	203.8	1778.78	4.13	85.1	11.74	21.58	362.14	27.012	695.03	169.5

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
ЗАВТРАК															
75	Жаркое по домашнему с мясом кур	230	27.2	8.74	22.54	262.2	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4	
74	Кондитерское изделия	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0	
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4	
77	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49	
	Итого:		34.28	15.32	81.15	608.65	0.266	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29	
ОБЕД															
92	Суп картофельный с клецками и курой	250	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3	
19	Гречка отварная рассыпчатая	180	10.26	8.67	49.41	345.55	0.25	0	1.39	3.07	17.08	1.44	17.72	1.13	
23	Птица тушенная в соусе	60/50	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04	
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8	
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5	
77	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49	
	Итого:		22.87	24.11	119.11	888.45	0.71	4.3	1.64	6.041	85.68	24.515	211.12	37.26	
	Итого:		57.15	39.43	200.26	1497.1	0.976	12.1	1.64	8.702	122.58	57.61	404.72	49.55	

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.5	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:		35.83	50.32	116.01	857.85	0.496	1.43	0	0.15	77.2	4.765	411.02	51.65
	ОБЕД													
7	Борщ с капустой и картофелем с мясом кур	250	8	12.5	14.44	213.8	0.05	20.75	1.02	0.1	76.71	2.1	10.62	33.79
21	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.23	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
22	Гуляш с мясом кур	60/50	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.34	11.2
35	Хлеб пшеничный	60	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		36.47	47.21	174.97	1286.43	0.46	21.48	1.29	11.38	174.85	7.75	491.52	105.51
	Итого:		72.3	97.53	290.98	2144.28	0.956	22.91	22.9	7.6	252.05	12.515	116	6.92

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
24	Овощное рагу с мясом кур	250	67.5	14	0	395	0.21	13.8	0.021	0.546	54	2.7	151.6	44.352
35	Хлеб пшеничный	40	3.7	1.45	25.7	165	0.2	0	0	0.33	12.5	0	41	0
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		6.2	18.25	41.7	659.2	0.43	19.4	0.023	0.936	80.9	4.3	209.8	53.552
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.57	10.72	21.42	220.52	0.03	10.7	1.15	0.32	20.05	1.37	203.25	34.3
18	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
47	Котлета рыбная	80	11.5	8.8	12	102	0.02	0.5		1.74	46	1.6	0.4	12-Jan
35	Хлеб пшеничный	70	4.26	1.49	29.3	150.1	0.07	0	0	0.77	14	0.77	45.5	9.8
36	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.5	0.09	0	0	0.7	17.5	1.95	79	23.5
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		32.74	33.15	118.1	845.92	0.3	39.22	1.58	4.64	164.43	8.58	477.32	123.32
	Итого:		38.94	51.4	159.8	1505.12	0.73	58.62	1.603	5.576	245.33	12.88	687.12	176.872