

Утверждено

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"

  
И.И. Сопкина

01 декабря 2023 г.



Примерное 10 – дневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа  
с. Широкое» для учащихся 11 – 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур 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	Са	Fe	Р	Mg				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	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				
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	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2				
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>36,94</b>	<b>50,35</b>	<b>122,4</b>	<b>999,9</b>	<b>0,386</b>	<b>7,03</b>	<b>1,552</b>	<b>5,53</b>	<b>88,72</b>	<b>6,8</b>	<b>312,82</b>	<b>50,73</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
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	100	7,4	7,3	6,7	194	0,6	0,7	22	0,4	1,4	1,3	1,6	1,6				
21	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				
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				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>29,07</b>	<b>35,03</b>	<b>149,3</b>	<b>1062,2</b>	<b>1,19</b>	<b>58,13</b>	<b>31,35</b>	<b>20,9</b>	<b>274,7</b>	<b>8,49</b>	<b>446,06</b>	<b>134,72</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>66,01</b>	<b>85,38</b>	<b>271,7</b>	<b>2062,1</b>	<b>1,576</b>	<b>65,16</b>	<b>32,902</b>	<b>26,5</b>	<b>363,5</b>	<b>15,29</b>	<b>758,88</b>	<b>185,45</b>				

День недели: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност ь в ккал	Витамины (мг).								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	P	Mg						
															У	У	У	У	У	У
<b>ЗАВТРАК</b>																				
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	11,6	3,51	11,26	115,78	0,025	0,5	0,01	1,74	46	1,6	0,4	12,3						
15	Сырная нарезка	15	2,3	2,8	0	34,2	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	0,01	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0,001	5,4	0,035	1	1,49						
	Итого:	505	21,5	19,13	64,53	541,03	0,261	22,92	0,44	3,451	115,88	3,585	172,37	56,71						
	ОБЕД																			
92	Суп рисовый	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	100	17,5	19,1	6,2	265,5	4,7	6	33	4,7	1,9	17	27	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:	830	40,23	34,96	125,3	1078,95	5,31	10,3	34,6	9,741	86,38	41,495	236,22	69,22						
	Итого:		61,73	54,09	189,8	1619,98	5,571	33,22	35	13,19	202,26	45,08	408,59	125,93						

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	Са	Fe	Р	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					
48	Блогоко	200	0,06	0	23,06	96	0	0	0	0	0	0	0	0					
74	Кондитерское изделие(печенье)	40	3,3	5,3	28	173,2	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:	710	17,08	23,31	83,52	640,45	0,156	0,35	0,23	0,351	151,17	1,165	202,03	30,19					
	ОБЕД																		
10	Рассольник домашний	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					
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:	750	28,47	21,99	104,82	775,74	0,46	22,25	1,28	6,5	115,76	37,2	353,72	77,24					
	Итого:		45,55	45,3	188,34	1416,19	0,616	22,6	1,51	6,851	266,93	38,365	555,75	107,43					

День недели: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование Блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Мг				
	ЗАВТРАК																	
43	Каша молочная "Дружба"	200	6,11	10,72	35,88	251	0,09	1,17	0,2	1,65	133,77	0,47	162,03	20,3				
45	Йогурт	50	7,8	7,2	0,04	95,4	0,1	0	0,05	1	1,2	0,02	1,9	0,04				
15	Сырная нарезка	15	2,3	2,80	0	34,2	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				
44	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	0	0	33	67,5	10,5	0,4				
	Итого:	505	21,29	23,6	77,43	595,25	0,276	1,25	0,25	3,31	179,97	68,65	213,43	104,74				
	ОБЕД																	
92	Суп с клецками	250	4,9	5,1	18,2	182,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66	1,3				
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				
50	Котлета из мяса кур	100	18,9	3,7	5,5	133,8	2,9	7,4	2	0,6	1,1	2,8	4,5	2,2				
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				
40	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:	830	35,74	17,33	119,2	853,34	3,63	11,7	2,2	3,041	93,81	26,485	336,51	113,45				
	Итого:		57,03	40,93	196,6	1448,59	3,906	12,95	2,45	6,351	273,78	95,135	549,94	218,19				

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: октябрь-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	Са	Fe	Р	Mg						
	ЗАВТРАК																			
21	Макаронны отварные	180	6,55	6,94	36,54	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	3,9	194	0,05	0,64	0	0	46,4	0,00	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						
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,3	5,3	2,8	173,2	0	0	0	0	0	0,00	0	0						
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2						
	Итого:	510	24,42	19,48	84,35	795,68	0,416	6,24	0,002	10,27	87,36	3,23	188,32	101,36						
	ОБЕД																			
16	Суп с макаронными изделиями	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	200	10,4	2,4	12	111	5,7	15	27	6,5	4	7,4	14	14						
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						
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:	750	28,19	16,11	111,43	704,92	5,91	32,5	28,31	8,29	98,03	12,19	373,69	99,06						
	Итого :		52,61	35,59	195,78	1500,6	6,326	38,74	28,31	18,56	185,4	15,42	562,01	200,42						

День недели: понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование Блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность в ккал	Витамины (мг).							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	110	19,5	35,1	3,9	287,5	0,05	1,43	0,16	1,74	45,24	3,1	238,9	32				
15	Сырная нарезка	15	2,3	2,8	0	34,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
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:	515	29,15	44,55	81,69	766,99	0,446	7,03	0,162	2,86	92,74	5,89	412,22	142,23				
<b>ОБЕД</b>																		
14	Суп картофельный с пшеном	250	3,5	7,25	14,87	153,25	0,13	14,37	0	1,22	54	0,9	222,5	27				
41	Макаронны 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	100	7,4	7,3	6,7	194	0,6	0,7	22	0,4	1,4	1,3	1,6	1,6				
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				
40	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0	5,4	0,035	1	1,49				
	Итого:	830	25,02	23,58	73,07	867,28	1,27	15,07	22	12,6	106,86	5,925	481,72	73,15				
	Итого :		54,17	68,13	154,76	1634,27	1,716	22,1	22,16	15,5	199,6	11,815	893,94	185,38				

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	Са	Fe	Р	Мг						
	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						
25	Котлета из мяса кур	100	12,36	18,15	10,74	258	0,06	0,26	9,6	0,57	32,36	2,1	112,7	41,84						
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4						
48	Яблоко	200	0,06	0	23,06	96	0	0	0	0	0	0	0	0						
15	Сырная нарезка	15	2,3	2,80	0	34,2	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:	705	27,26	29,46	105,59	907,00	0,436	0,26	10,755	3,8	64	7,345	167,47	52,68						
	ОБЕД																			
12	Суп гороховый	250	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	Пилов 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						
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:	880	26,38	26,82	93,3	706,87	0,31	10,01	1,31	2,52	234,4	7,53	421,91	99,44						
	Итого:		53,64	56,28	198,89	1613,87	0,746	10,27	12,07	6,32	298,4	14,88	589,38	152,12						



День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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 изделие	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				
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>34,19</b>	<b>15,32</b>	<b>81,15</b>	<b>608,65</b>	<b>0,266</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>2,661</b>	<b>36,9</b>	<b>33,095</b>	<b>193,6</b>	<b>12,29</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
92	Суп с клецками	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	100	17,5	19,1	6,2	265,5	4,7	6	33	4,7	1,9	17	27	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				
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>40,23</b>	<b>34,96</b>	<b>125,31</b>	<b>1078,95</b>	<b>5,31</b>	<b>10,3</b>	<b>34,59</b>	<b>9,741</b>	<b>86,38</b>	<b>41,495</b>	<b>236,22</b>	<b>69,22</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>74,42</b>	<b>50,28</b>	<b>206,46</b>	<b>1687,6</b>	<b>5,576</b>	<b>18,1</b>	<b>34,59</b>	<b>12,402</b>	<b>123,28</b>	<b>74,59</b>	<b>429,82</b>	<b>81,51</b>				

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	Са	Fe	Р	Мg					
	ЗАВТРАК																		
21	Макаронны отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,83	0,28	0	0	9,55	14,56	0,97	132,12	9,76					
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	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:	500	29,83	43,32	64,96	695,58	0,496	1,43	0,16	10,361	77,2	4,765	411,02	51,65					
ОБЕД																			
16	Суп с вермишелью	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	100	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5		1,74	46	1,6	0,4	12,00					
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					
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:	830	33,2	34,05	134,09	913,72	0,3	34,35	1,74	4,58	182,51	7,68	492,06	131,58					
	Итого:		63,03	77,37	199,05	1609,3	0,796	35,78	22,9	7,6	259,71	12,445	116	177,96					

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	Са	Fe	Р	Mg						
	ЗАВТРАК																			
24	Овощное рагу с мясом кур	250	20,65	25,42	31,78	323,83	0,21	16,42	0,021	0,546	54	3,2	151,6	52,8						
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4						
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:	505	26,65	29,5	72,89	551,68	0,296	22,02	0,023	1,266	80,68	5,46	207,8	70,4						
	ОБЕД																			
7	Борщ	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						
23	Птица тушенная в соусе	100	17,5	19,1	6,2	265,5	4,7	6	33	4,7	1,9	17	27	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						
40	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:	850	39,62	40,63	108,7	999,33	5,24	26,75	34,02	15,82	130,07	22,825	295,24	110,34						
	Итого:		66,27	70,13	181,6	1551,01	5,536	48,77	34,043	17,09	210,75	28,285	503,04	180,74						