



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-17 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Полезные вещества				Микроэлементы, мг/100 г					Витаминизм	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
сборная 2020 год	?	?	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед													
6	Салат овощной	100	1	6	15	78	31	14	25	0,83	0,09	20,6	3
59	Борщ с капустой и картофелем по-сибирски	250/10	3,33	13,763	18,37	174,7	80,85	27,85	78,32	1,254	0,0585	5,1	57
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,40	221,4	14,4	9	54	1,25	0,392	6	37,8
307	Гуаша из мяса птицы	100	13,1	15,5	3,1	203	25	18	60	1,16	0,04	0,5	74
485	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0,1	70,1	84	20,1	14,4	19,2	0,09	0,01	0,2	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	890	28,89	42,055	113,51	866,1	187,85	116,25	362,52	7,394	0,4355	29,4	168,8
2 день													
Обед													
50	Утка кабанская	100	2,0	11,8	34	66	20	11	18	0,48	0,02	10	С
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	14,25	12,2	127,75	16	17	46,75	0,815	0,0675	3,8	2,175
308	Котлета рыбная с соусом	100	12,5	1,5	5,2	184	43	29	1,79	0,67	0,07	0,7	59
205	Рис отварной	100	6,47	5,85	45,74	253,44	6,38	51,5	96,84	0,33	0,04	0	28,8
301	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,5	0,1	10,1	93	7	4	7	1,4	0,01	2	3
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	880	27,17	34,15	117,74	827,19	110,78	125,5	464,59	5,795	0,125	16,5	60,625
3 день													
Обед													
47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0,04	6,2	С
100	Рассольник с курицей	250	0,205	10,44	15,67	208,2	60,85	30,1	78,11	0,817	0,105	7,2	57
339	Биточек мясной паровой	100	17,6	12,3	15	243	33	26	175	2,8	0,16	0	4
202	Греча отварная	180	13,62	7,938	47,06	302,22	19,98	167,94	252,54	5,96	0,26	0	28,8
485	Компот фруктовый	200	0,7	0,95	11,1	45	4,1	1,1	5,5	0,42	0	0,2	3
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	880	38,125	41,658	115,92	990,42	177,43	276,14	668,16	12,707	0,691	13,6	89,8
4 день													
Обед													
26	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	5,1	17,6	91	34	20	39	1,3	0,37	7,7	0
128	Суп с мак. изделиями, курицей	250	2,5	3,85	17,125	119,75	20	8,5	35,5	0,52	0,032	0,3	32,5
319	Котлета из говядины	100	15,1	17,9	9,8	273	36	23	171	5,1	0,17	0	38
176	Рагу из овощей	180	5	7	45	165	95,2	46,0	117	1,84	0,11	9,9	15,6
495	Напиток из шиповника	200	0,67	0,77	15,3	78	11,9	3,2	3,2	0,51	0,01	0,0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	880	31,67	35,67	128,125	827,25	211,6	134,6	484,7	9,37	0,468	98,1	86,1
5 день													
Обед													
1	Салат из свежей капусты	100	1,45	6	12,4	94	40	15	28	0,53	0,02	17	3
127	Суп гороховый с курицей	250	7,4	3,275	17,775	222,25	42,25	35,5	93,75	1,628	0,26	0,5	17,3
572	Котлета рубленая из мяса птицы	100	14	12,6	7,5	190	34	17	128	1,27	0,07	0,6	51
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,45	221,4	14,4	9	54	1,25	0,392	0	37,8
485	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,09	0,01	0,2	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	890	34,11	28,665	113,785	823,65	167,75	124,9	436,95	8,573	0,537	18,3	106,3
6 день													
Обед													
1	Салат из свежей капусты	100	1,45	6	12,4	94	40	15	28	0,53	0,02	17	3
128	Суп с мак. изделиями, курицей	250	2,5	3,85	17,125	119,75	20	8,5	35,5	0,52	0,032	0,3	32,5
348	Тортоси латские	100	9,7	19,3	4,6	116	8	10	79	1,31	0,03	0	0
202	Греча отварная	180	13,62	7,938	47,06	302,22	19,98	167,94	252,54	5,96	0,26	0	28,8
301	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,5	0,1	17,1	93	7	4	7	1,4	0,01	2	3
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	890	28,77	29,138	138,775	827,47	111,48	239,44	519,04	11,62	0,478	19,3	61,3
7 день													
Обед													
47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0,04	6,2	С
100	Щи из свежей капусты с картофелем по-сибирски	250/10	2,98	13,84	16,22	161,45	93,6	20,6	65,07	0,780	0,050	8,6	57
336	Печенье по старому рецепту	100	19,3	9,4	7,6	198	27	18	273	0,5	0,5	4	49,4
205	Рис отварной	180	4,67	5,85	45,74	253,44	8,28	31,5	96,84	0,03	0,04	0	28,8
485	Компот фруктовый	200	0,2	0,03	11,1	45	4,1	1,1	5,5	0,42	0	0,2	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	3
	ИТОГО:	890	32,75	36,07	117,76	843,89	172,68	122,2	599,41	10,720	1,064	19	498,8
8 день													
Обед													
50	Утка кабанская	100	0,8	11,8	34	116	20	11	18	0,48	0,02	10	С

114	Суп "Кандид" с курицей	250	2,775	3,525	25,8	115	18,75	25,25	64,25	0,898	0,093	5,5	0
372	Котлета рубленная из мяса птицы	100	14	12,6	7,5	199	34	17	128	1,27	0,07	0,6	51
377	Картофельное пюре	180	4,85	7,2	20,44	186	45	28,8	88,2	0,99	0,144	4,32	35
406	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	28,3	98	11,9	3,2	3,2	0,01	0,01	80	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	0
	Итого:	880	27,105	36,145	116,54	817	146,15	118,25	418,65	6,448	0,462	100,42	57
	9 день												
Обед													
5	Салат «Оливье»	100	1	6	13,1	70	32	14	28	0,3	0,03	17	0
95	Вард с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,33	13,765	19,37	174,7	80,85	27,85	78,32	1,254	0,0565	8,1	57
310	Котлета из говядины	100	18,1	17,9	9,8	273	36	23	173	3,1	0,17	0	38
176	Рагу из овощей	180	5	7	40	163	35,2	46,0	117	1,64	0,11	9,0	15,6
501	Сок натуральный соевый промышленного производства	200	0,5	0,1	13,1	43	7	0	7	1,4	0,01	2	0
574	Хлеб ржаной	50	0	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	0
	Итого:	880	31,93	45,515	115,87	826,7	267,55	148,75	520,32	10,094	0,5035	37	110,6
	10 день												
Обед													
6	Салат овощной	100	1	6	15	78	31	14	25	0,83	0,03	20,6	0
112	Суп картофельный с рыбными консервами	210	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	146,5	1,0175	0,075	5,75	15
339	Виточко мясной паровой	100	17,5	12,3	15	241	51	26	173	7,8	0,36	0	0
236	Мясная нарезка отварная	180	6,90	5,94	33,46	221,4	14,4	9	54	1,26	0,072	0	37,8
405	Котлет из свинины с картофелем	200	0,5	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,01	0,2	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,5	103	16,5	33	117	2,2	0,125	0	0
	Итого:	880	39,16	36,49	116,11	909,4	185,3	128,65	534,7	8,7975	0,472	25,55	36,8

Примечания:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.3.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании дошкольников используется хлеб пшеничный йодированный Р (пострани с обоснованием выбора урегулирование государственности для ржаной и пшеницы) согласно п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.3.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация мясных блюд дошкольной категории. Препараты вводятся в состав, исходя из того, после их введения до 15 мг (для картофеля) и 35 мг (для мяса), непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подготавливаются.