



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 12-17 ЛЕТ

№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества				Микроэлементы, мг						Витаминизация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Zn	C		A
сборник 2021 год		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
225	Каша пшеница мол. с маслом	230/5	10,6	9,0	45,45	314,5	161,75	68	253	1,817	0,25	1,55	47,75
267	Яйцо отварное	40	5,1	4,5	9,3	63	22	5	77	1,01	0,03	0	100
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	4,64	29,52	190,4	12	8,4	39	0,56	0,066	0	0
546	Вагрушка с творогом	60	9,45	13,05	16,2	219,75	62,25	9,975	95,825	0,3825	0,03	0,075	73,125
	ИТОГО:	615	20,46	18,78	85,57	555,9	201,45	85,6	376,7	4,307	0,326	1,55	147,75
2 день													
Завтрак													
211	Каша геркулесовая мол. с маслом	210/5	10,573	11,375	39,625	302,75	179,75	88,25	287,5	2,122	0,25	0,9	51
75	Сыр порционно	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
464	Хлебный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5
573	Хлеб пшеничный	80	6,08	4,64	39,36	187,2	16	11,2	52	0,68	0,088	0	0
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	0,5	0
	ИТОГО:	700	22,105	22,185	90,885	606,95	189,05	111,75	452,8	3,222	0,348	1,31	99,5
3 день													
Завтрак													
227	Каша пшеница мол. с маслом	200/5	7,24	12,64	33,12	281,2	154,4	35,6	238,2	0,904	0,118	1,16	38,6
680	Ягурт	90	10	9,3	9,6	85	119	12	169,5	3,1	0,01	0	0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	4,64	29,52	190,4	12	8,4	39	0,56	0,066	0	0
540	Пирог с яблоком	60	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	72,3	0,76	0,09	1,3	32,4
	ИТОГО:	615	22	20,72	77,54	544,6	281,5	60,2	448,4	2,484	0,196	1,26	38,6
4 день													
Завтрак													
379	Запеканка из творога со свежими яблоками	160/15	26,52	13,6	32,33	359,45	290,85	40,3	262,05	1,23	0,138	0,13	89,5
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	0,5	0
462	Какао на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	117	21,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19
573	Хлеб пшеничный	80	4,56	4,64	29,52	190,4	12	8,4	39	0,66	0,066	0	0
582	Печенье	35	2,623	3,43	26,34	145,25	10,15	7	31,5	0,733	0,18	0	3,5
	ИТОГО:	610	34,98	21,98	90,95	659,85	438	84,5	408,65	5,855	0,279	11,35	108,5
5 день													
Завтрак													
217	Каша рисовая мол. с маслом	250/5	9,4	9,15	46,075	287,25	152,25	44,25	192,3	0,143	0,07	1,575	48,25
75	Сыр порционно	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	80	6,08	4,64	39,36	187,2	16	11,2	52	0,68	0,088	0	0
900	Ягурт	90	10	9,3	9,6	85	119	12	169,5	3,1	0,01	0	0
	ИТОГО:	640	39,73	18,89	91,735	566,45	306,35	65,85	327,2	1,993	0,168	1,683	87,25
6 день													
Завтрак													
211	Каша геркулесовая мол. с маслом	250/5	10,573	11,375	39,625	302,75	179,75	88,25	287,5	2,122	0,25	0,9	51
79	Масло сливочное	15	3,12	16,88	0,2	99,15	0,36	0	0,65	0,01	0	0	5
437	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,64	39,36	187,2	16	11,2	52	0,68	0,088	0	0
580	Запеканка	30	11,7	9,18	18,75	162,3	2,4	1,8	12,6	0,13	0,315	0	1,8
	ИТОГО:	580	19,975	21,945	88,483	627,1	201,21	103,65	347,65	3,892	0,318	0,9	57
7 день													
Завтрак													
225	Каша пшеница мол. с маслом	250/5	10,6	9,5	45,45	314,5	161,75	68	253	1,817	0,25	1,55	47,75
75	Сыр порционно	15	4,05	5	0	54	133	6	75	0,15	0,01	0,11	39
464	Хлебный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5
573	Хлеб пшеничный	80	6,08	4,64	39,36	187,2	16	11,2	52	0,68	0,088	0	0
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	0,5	0
	ИТОГО:	700	22,13	20,44	97,21	618,7	366,05	91,5	418,3	2,917	0,348	1,96	98,25
8 день													
Завтрак													
217	Каша рисовая мол. с маслом	230/5	9,0	10,15	46,075	287,25	152,25	44,25	192,3	0,143	0,07	1,575	48,25
267	Яйцо отварное	40	5,1	4,5	9,3	63	22	5	77	1,01	0,03	0	100
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	4,64	29,52	190,4	12	8,4	39	0,56	0,066	0	0
541	Пирог с изюмом	60	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	72,3	0,76	0,09	1,3	32,4
	ИТОГО:	615	19,26	19,31	85,195	548,65	191,35	61,85	316,2	2,633	0,166	1,575	148,25
9 день													
Завтрак													
408	Запеканка из творога со свежими яблоками	160/15	13,94	16,819	30,901	322,89	151,53	39,36	184	3	0,41	15,82	171,5
82	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	0,5	0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,4	63	111	22,5	91,1	0,65	0,03	0,7	19

573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	30	0,66	0,056	0	0
582	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,5	3,3	2,7	15	0,24	0,024	0	1,8
	ИТОГО:	615	22,4	10,799	88,921	623,29	298,7	83,56	340,5	7,624	0,351	27,02	190,6
	10 день												
Завтрак													
223	Хлеб пшеничный молочный с маслом	250,75	19,3	10,25	47,25	305,75	170,75	53,75	270,25	1,85	0,2	1,55	47,75
75	Сыр порционный	15	4,05	5	0	54	133	5	75	0,15	0,01	0,11	98
457	Чай с сахаром	200	0,7	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,52	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	80	6,08	4,64	39,36	187,2	16	11,2	52	0,68	0,088	0	0
330	Пирог с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	10	6	27	0,59	0,04	0	0
	ИТОГО:	610	29,83	19,99	95,91	583,95	324,85	75,15	404,95	4,7	0,298	1,66	86,75

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.3.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно пп. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.3.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препараты вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для киселя) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подвергают