

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Н.П. Хохлова

2025 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ одноразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Бариновская средняя общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте с 12 лет и старше использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова, 18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Гуляш из мяса кур	487	100	17,4	15,71	7,14	252,85	0	5,85	0	24,28	0	24,28	0	1,42	
2	Каша гречневая рассыпчатая	219	180	8,73	5,43	45	263,8	0	3,96	0	15	0	164,37	0	98,35	
3	Молоко кипяченое	299	200	5,7	5,9	9	111	0,06	1,09	0	222,45	0	25,66	0	0,18	
4	Яблоко		150	0,6	0,6	14,8	70,6	0	15	0	24	16,6	12	3,4		
5	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	1,2		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8	7,1	1,3		
	Итого завтрак:		710	37,53	29,12	112,14	864,45	0,12	25,9		302,13	83	246,61		105,85	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прим пищи, наименование блюда	№ реце пт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Омлет с зеленым горошком	365	200/10	18,2	27,6	5,4	345	0,16	3,45		127,04			30,1			3,09
2	Снежок	386	200	4,86	4,5	19,44	142,2	0	0	0	0	0					
4	Печенье		25	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0	7	11,2	38,3		14,2			0,7
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8		7,1			1,3
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6		13,2			1,2
	Итого завтрак:		515	30,59	39,16	85,97	789,9	0,29	3,45	7	154,64	104,7		64,6			6,29

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Салат из свежлы отварной	50	80	1,3	3,6	6,72	71,2	4,56			50,4			15,2		1,04	
2	Жаркое по домашнему	54-9м-2020	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0	11,9	0	32			56		4,3	
4	Компот из кураги	54-2хн-2020	200	1	0,1	15,7	66,9	0	0,3	0	28			0		0,6	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2			7,1		1,3	
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6	0	0	0	9,2			13,2		1,2	
	Итого завтрак:		610	32,5	29,38	80,12	708	0,06	16,76		126,8			91,5		8,44	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Бутерброд с сыром	42	45	6,62	9,48	10,06	152	0,97			198,2			169,1		19,43	
2	Каша пшеничная жидкая	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	1,21			133,11			185,42		47,34	
4	Напиток из шиповника	705	200	0,7	0,3	29	127	0,01	80		12,22			3,23		0,64	
5	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	0		2,8	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8	7,1			1,3	
7	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6				9,2	33,6	13,2			1,2	
	Итого завтрак:		730	19,46	18,73	109,75	764,36	0,09	86,18		373,93	66,4	378,05			72,71	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8				37,6		9,5
2	Тефтели	54-8м-2020	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	16,5	126			16,5		1,8
	Рагу овощное	351	200	3,3	10,6	20,2	191,2	0,1	14,8	0,8	56,2	80,4			37,9		1,7
4	Чай с лимоном	31	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54			99,08		18,42
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8			7,1		1,3
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6				9,2	33,6			13,2		1,2
	Итого завтрак:		610	27,065	39,27	81,87	776,08	0,23	20,49	11,46	213,45	458,34			211,38		33,92

Неделя -2; День -5(10); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82	0	11,8	0			37,6			
2	Котлета рыбная	234	80	6,59	5,64	9,39	115	0,04			31,38	91,64			21,65			
	Картофельное пюре	54-11г-2020	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16			52	112			38			
4	Компот из сухофруктов	283	200	0,2	0,1	10,2	113,79	0	2,0	2,53	9	7			6			
	Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	10	35	17			11			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8			7,1			
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6			13,2			
	Итого завтрак:		700	18,49	30,62	99,95	810,99	0,36	54,42	55,33	155,58	294,04			134,55			14,84

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Присм пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб		
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	завтрак																	
1	Биточек из кур		90	15,3	18,8	16,1	295											
2	Овощная запеканка	100	200	3,49	4,24	14,12	108,55	0,04	17,19		84,37							1,15
	Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0	0	0	9,9	18,48	0					0,03
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8	7,1					1,3
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2					1,2
	Итого завтрак		570	33,89	30,92	83,42	743,75	0,1	17,19		110,67	84,88	20,3					3,68

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Бутерброд с сыром и маслом	42	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97			198,2			169,1		19,43
2	Печень тушенная в соусе	07017	100	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	7,71	5,01		32,81	244,98	16,68		4,95	
3	Макаронны отварные с овощами	230	230	6,5	5,2	35,9	225	0,07	2,44			35,05		24,11		1,19	
4	Кофейный напиток	286	200	2,79	3,19	19,71	18,69		0,25			123,39		93,96		18	
	Сок фруктовый	293	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0		0,14	0	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0		7,2	32,8	7,1		1,3	
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6					9,2	33,6	13,2		1,2	
	Итого завтрак:		755	34,86	25,57	109,21	789,73	0,33	15,37	5,01		405,99	311,38	324,15		48,87	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	завтрак																
1	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,82			11,8				37,6		9,5
2	Запеканка из творогом с морковью	272	220	30,1	22,4	48,2	512	4	0,12		397,97				70,83		1,43
3	Молоко стуженное		30	2,2	2,6	16,6	98,2										
	Чай с молоком		200	1,1	0,9	12,56	62,74										
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	71,6	0,06	0	0	7,2	32,8			7,1		1,3
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	94,6				9,2	33,6			13,2		1,2
	Итого завтрак:		570	40,2	42,48	123,82	1022,74	4,82	0,18		416,17	66,4			128,73		13,43

Неделя -2; День -1(6); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У	В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	завтрак Котлета рыбная	234	80	6,59	5,64	9,39	0,04	0	0	31,38	91,64	21,65	0,84		
2	Картофельное пюре	54-11г-2020	200	4,1	8,1	26,4	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4		
3	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95		0,82		124,44		109,65	26,75		
4	Яблоко		150	0,6	0,6	14,8	0	15	0	24	16,6	12	3,4		
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		30	1,5	0,34	16,1	0,06	0	0	7,2	32,8	7,1	1,3		
6	Хлеб пшеничный		50	3,6	1,14	20,1	0	0	0	9,2	33,6	13,2	1,2		
	Итого завтрак		710	20,16	19,75	112,74	0,26	29,42	42,8	248,22	286,64	201,6	34,89		