

Утверждаю
Директор школы
« 09 » января» 2025 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Кондинская основная общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 – до 11 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет 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: 7 – 11 лет

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
189	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05	131,85	143,73	30,36	0,44	
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак	505	22,02	13,76	96,87	650,73	0,13	1,39	0,05	162,75	247,41	57,76	3,27	
	Обед													
38	Салат моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,2	24,24		3,75		14,56		18,45	0,65	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,64	6,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	16,5	126	16,5	1,8	
130	Пюре из гороха с маслом	150/5	17,43	3,87	38,44	248,13		5,14		87,85		249,89	80,9	
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	805	48,915	24,38	130,26	884,45	0,14	17,98	10,67	537,51	582,28	655,56	149,79	
	Итого день:	1310	70,935	38,14	227,13	1535,18	0,27	19,37	10,72	700,26	829,69	713,32	153,06	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
33	Суп молочный с макарон.	200	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51	0,69	
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Печенье	55	4,2	5,3	41	229,16	0	0	0	16	49,5	11	1,1	
	Итого завтрак:	505	14,6	9,82	97,1	627,76	0,17	5,14	0,05	256,18	273,55	58,21	5,99	
	Обед													
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,16		21,25		9,96	0,44	
76	Борщ с капустой	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
54-9р-2020	Рыба запеченная в томатном соусе	90	17	22,6	4,83	290,58	0,1	0,28	86,6	47,25	27	2,25	0,11	
54-6г-2020	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5	
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов и ягод (яблук и вишни)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	33,89	40,69	109,15	937,45	0,19	19,84	274,45	141,78	269,52	92,89	5,87	
	Итого день:	1305	48,49	50,51	206,25	1565,21	0,36	24,98	274,5	397,96	543,07	151,1	11,86	

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины мг			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-6т-2020	Сырники	205	34,2	18	44,8	478,6	0,1	0,38	79,2	174	380	42	1,1	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:	505	41,3	18,74	107,07	759,2	0,16	0,47	79,23	195,09	472,4	73,3	4,7	
	Обед													
54-163-220	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,3	4,05	67,12		2,3		12,12		9,7	0,42	
62	Пци из свежей капусты с картофелем	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,7		44,03		41,26	19,08	
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	25,11	8,37	20,92	260	0,16	13,5	311	38,3	231	11,22	2,45	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	810	35,72	22,37	108,28	775,66	0,25	17,72	311,18	164,95	360,73	121,61	25,77	
	Итого день:	1315	77,02	41,11	215,35	1534,86	0,41	18,19	390,41	360,04	833,13	194,91	30,47	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
451	Пирог с картошкой и луком	150	10,06	6,66	60,86	347,15	0,14	24,15				21,7	1,37	
37	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,8	70,6	0	15	0	24	16,3	12	1,7	
	Итого завтрак:	500	14,43	11,19	101,61	571,67	0,14	39,97	0	148,44	16,3	143,35	29,82	
	Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68		6,08	85,16		0,53		17,74		17,41	10,85	
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03				14,74		47,29	18,02	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,12	23,16	20,52	387,6	0,156	11,4	42,24	30	276	54	4,08	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	33,59	27,15	98,8	829,19	0,216	12,02	42,27	83,57	368,4	150	36,55	
	Итого день	1300	48,02	38,34	200,41	1400,86	0,356	51,99	42,27	232,01	368,4	293,35	66,37	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,89	25,5	4,25	315,21	0,09	0,4	261,6	143,64	268,66	22,61	2,79	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:	505	37,06	41,7	107,65	960,05	0,33	1,7	261,77	493,52	622,22	97,22	6,18	
	Обед													
63	Салат "Зимний"	60	0,95	2,17	3,5	36,43		2,3		12,12		9,7	0,42	
44	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,92	0,19	6,23		48,22	18,1	
487	Гуляш из мяса кур с	90	15,6	14,3	6,5	230,1		5,85		22,1	23,4	22,1	1,3	
227	макаронными изделиями	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	31,69	27,34	130,69	906,4	0,13	31,62	0,19	84,45	127,08	162,69	43,34	
	Итого день:	1305	68,75	69,04	238,34	1866,45	0,46	33,32	261,96	577,97	749,3	259,91	49,52	

Среднее значения за период с 1-5 день	1307	62,643	47,428	217,496	1580,512	0,3712	29,57	195,972	453,648	664,718	322,518	62,256
---------------------------------------	------	--------	--------	---------	----------	--------	-------	---------	---------	---------	---------	--------

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
115	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67	39,55	256,87		0,93		157,19		245,16	0,93	
	Снежок	200	5,6	5	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Печенье	55	4,2	5,3	41	229,16	0	0	0	16	49,5	11	1,1	
	Всего завтрак:	530	22,04	17,5	133,08	780,52	0,09	2,23	0,02	311,18	203,16	293,06	4,28	
	Обед													
51	Огурец соленый	60	0,5	0	1,1	8,7		3,3		15,3		0,3	0,4	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,64	2,29	17,5	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	16,32	14,85	271,56	0,6	0,11	27,72	34,8	164,4	24	2,28	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,4	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	29,6	25,49	114,56	802,73	0,78	14,25	59,85	282,69	340,8	228,76	34,08	
	Итого день:	1330	51,64	42,99	247,64	1583,25	0,87	16,48	59,87	593,87	543,96	521,82	38,36	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44		134,75		123,25	20,45	
37	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
	Булочка	100	7,3	2,4	58,1	283	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Итого завтрак:	505	17,27	14,38	115,14	658,94	0	1,26	0	266,39	34,8	240,5	48,8	
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42		0,35		25,9		19,04	10,34	
42	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72	
54-21м-2020	Курица отварная с макаронными изделиями	90	28,94	20,09	1,05	139,34	0,06	3,24	27,5	19,49	198	100,5	1,65	
227		150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	46,7	38,54	111,94	824,51	0,14	111,94	27,5	117,57	283,2	270,85	65	
	Итого день:	1305	63,97	52,92	227,08	1483,45	0,14	113,2	27,5	383,96	318	511,35	113,8	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
112	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	230,16		1,21		133,11		185,42	47,34	
294	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:	500	16,46	17,12	82,94	550,96	0,03	2,27	0,03	341,9	49,8	372,12	68,97	
	Обед													
27	Салат из свеклы с сыром	60	2,7	2,82	4,98	56,4		1,02		84,6		78,6	13,2	
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09	33,46	
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	30	279	56	4,2	
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов и ягод (яблоко и вишня)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	760	38,42	34,55	104,9	883,28	0,25	17,41	50,93	190,44	371,2	277,09	40,96	
	Итого день:	1260	54,88	51,67	187,84	1434,24	0,28	17,41	50,96	532,34	421	649,21	109,93	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,53	33,25	115	123	27	0,5	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:	500	11,15	22,46	76,99	550,8	0,12	1,44	33,28	139,19	181,5	84,1	12,6	
	Обед													
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,04	6,42	106,46	25,4	40,4	15,2	0,5	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,15	108,8	30	152	21	2	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15		164,37	98,35	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	750	36,65	28,13	133,86	931,33	0,14	9,87	215,26	101,3	296,08	227,97	103,68	
	Итого день:	1250	47,8	50,59	210,85	1482,13	0,26	11,31	248,54	240,49	477,58	312,07	116,28	0

Неделя -2; День -5(10); пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№.рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-1т-2020	Запеканка творожная	200	34,05	21,4	18,8	462,8	0,08	0,38	95,49	281,96	385,7	42,56	1,2	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:	500	43,74	25,33	85,77	825,09	0,18	1,68	95,51	426,35	564,86	87,96	4,25	
	Обед													
58	Салат морковный с растительным маслом	60	0,7	4,3	5,6	64,1		2,7		14,8		20,7	0,4	
76	Борщ с капустой	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	32,76	9,72	39,84	377,52	0,96	2,8	176,4	24	280,8	129,6	2,4	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	800	46,42	22,34	128,99	900,93	1,05	13,12	335,3	146,58	488,85	233,01	8,14	
	Итого день:	1300	71,75	47,67	214,76	1726,02	1,23	14,8	430,81	572,93	1053,71	320,97	12,39	

Среднее значения за период с 6-10 день	1289	58,008	49,168	217,634	1541,818	0,556	34,64	163,536	464,718	562,85	463,084	78,152	
Среднее значение 10 дневного меню	1298	60,3255	48,298	217,565	1561,165	0,4636	32,105	179,754	459,183	613,784	392,801	70,204	