

Утверждаю:
Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Натальинская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 01-10/11 от 18.01.2024г.

Директор

Маркова С.В.



Примерное десятидневное меню завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше (сезон – осенне-зимний)

Меню составлено на основании единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021. В соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	720	23.8	25.8	88.4	677	229	0.26	15.44	1.54	493.3	83.2	464.7	7.62
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78	1.7	0.05	3	1.6	13	14	37	0.65
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
321	Бифштекс рубленый паровой	100	22.341	21.778	0.411	286.600	0.076	0.113	0.000	0.026	24.868	231.926	27.570	3.243
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	37.841	33.678	104.911	871.6	40.006	0.593	33.1	15.276	90.868	352.926	182.57	7.573
	Итого за день:	1570	61.641	59.478	193.311	1548.6	269.006	0.853	48.54	16.816	584.168	436.126	647.27	15.193

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	70	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	37.8	19.2	93	696	117	0.28	15.3	2.08	445.1	82	544.1	7.25
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
4 8	Плов из мяса говядины	250	19	20.6	45.9	491	0	0.11	8.7	0	67.3	82	265	3.3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	825	35.7	34.4	110.5	940	31.1	0.3	15.9	2.03	149.4	228.4	504.2	7.37
	Итого за день:	1525	73.5	53.6	203.5	1636	148.1	0.58	31.2	4.11	594.5	310.4	1048.3	14.62

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	695	26.7	49.2	71.9	834	504	0.25	15.3	3.01	316.5	75.3	465.1	9.1
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	875	32.5	36.8	80.3	785	116.27	0.882	40.5	7.35	400.4	198.1	1900	7.51
	Итого за день:	1570	59.2	86	152.2	1619	620.27	1.132	55.8	10.36	716.9	273.4	2365.1	16.61

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	710	20.1	15.8	94.9	601	152.5	0.36	15.8	1.9	285.3	99.5	397.9	8.35
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	870	36.6	32.8	113.1	890	122.1	0.323	20.62	14.74	138	160	369.9	9.01
	Итого за день:	1580	56.7	48.6	208	1491	274.6	0.683	36.42	16.64	423.3	259.5	767.8	17.36

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	38.32	16.9	112.8	757	104	0.303	14.15	2.4	361.3	78.2	502.7	7.94
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
9 7	Биточки (котлеты) рыбные	100	13.7	2	8	111	0	0.1	0.6	0.02	62.6	48.4	214.6	1.07
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	855	33.4	16.4	81.7	616	69.1	0.59	10.6	1.95	194.1	217.3	487.6	7.91
	Итого за день:	1555	71.72	33.3	194.5	1373	173.1	0.893	24.75	4.35	555.4	295.5	990.3	15.85

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Каша рисовая вязкая	180	5.3	5.9	33.1	206	35	0.05	1.1	0.2	109	32	139	0.11
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	660	22.1	22.9	97.7	685	144	0.22	15.94	1.41	556.5	97.3	470.1	6.11
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	825	26.3	18.9	90	635	38.1	0.24	11.6	4.25	105.5	169.9	269	5.79
	Итого за день:	1485	48.4	41.8	187.7	1320	182.1	0.46	27.54	5.66	662	267.2	739.1	11.9

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
86	Молоко сгущеное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	40.1	16.3	123.2	795	111.5	0.34	15	2.46	489.3	97.5	598.9	8.19
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	26.7	18.2	69.4	546	65.1	0.34	23.2	4.7	151.9	183	362.1	5.63
	Итого за день:	1550	66.8	34.5	192.6	1341	176.6	0.68	38.2	7.16	641.2	280.5	961	13.82

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	735	17.3	31.3	83.1	681	250	0.24	14.9	2	241.3	58.2	297.7	7.59
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	855	37.2	31	111.1	871	48.27	0.88	37.6	8.75	355	341	567	11.66
	Итого за день:	1590	54.5	62.3	194.2	1552	298.27	1.12	52.5	10.75	596.3	399.2	864.7	19.25

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	700	23.7	46.4	67.6	780	485	0.22	15.6	3.02	213.1	58	383.1	9.32
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
321	Котлета из говядины	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	855	39.8	34.9	105.2	892	69.1	0.33	12.6	13.25	108	177	461	10.04
	Итого за день:	1555	63.5	81.3	172.8	1672	554.1	0.55	28.2	16.27	321.1	235	844.1	19.36

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за завтрак:	720	29.4	28.2	101.2	777	248	0.34	16.54	2.21	608.5	108.3	602.1	8.9
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
328	Жаркое по-домашнему	250	23.5	17.9	32.3	384	30	0.23	19	0.8	39	68	261	4.2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	820	31.2	24.5	94.54	718	30.23	0.62	56.1	6.35	118	179	354	7.13
	Итого за день:	1540	60.6	52.7	195.74	1495	278.23	0.96	72.64	8.56	726.5	287.3	956.1	16.03