

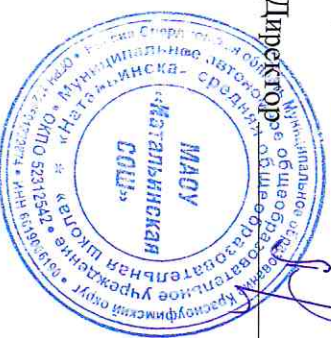
Утверждаю:

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Натальинская средняя
общеобразовательная школа»

Приказ № 01-10/62 от 29.03.2024г.

Директор _____

Маркова С.В.



**Примерное десятидневное меню
завтраков, обедов для учащихся 7 - 11 лет
(сезон – Весенний)**

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 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E	Ca	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															
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547		
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	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05		
321	Бифштекс рубленый паровой	90	18	12,2	0	183	0	0,05	0	0,9	9	18	163	2,64		
504	Кисель с витаминами "Витопшка"	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:	770	32,257	21,419	96,869	709,609	33,966	15,414	23,1	6,85	62,532	142,25	303,001	6,827		
	Итого за день:	1490	56,057	47,219	185,27	1386,609	262,966	15,674	38,54	8,39	555,832	225,45	767,701	14,447		

День: 2
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
279	Запеканка творога	200	31,8	15,4	30	388		104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5	
471	Молоко стуженное	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															
10/2	Свежие отрупы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560		0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313	
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	200	15	17	37	393		0	0,09	7	0	54	65	212	2,6	
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:	730	29,151	27,053	98,211	782,56		12,113	2,6	12,2	1,786	129,244	214,324	401,508	6,343	
	Итого за день:	1430	66,951	46,253	191,21	1478,56		129,113	2,88	27,5	3,866	574,344	296,324	945,608	13,593	

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E		Ca	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															
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000		9,532	15,750	12,001	0,547	
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	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45		32	21	1499	2,69	
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	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15		38	24	74	0,83	
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:	790	27,657	30,119	74,569	681,609	85,306	15,676	37,8	7,02		378,932	187,85	1673	6,947	
	Итого за день:	1485	54,357	79,319	146,47	1515,609	589,306	15,926	53,1	10,03		695,432	263,15	2138,1	16,047	

День: 4
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	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														
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313	
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	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05	
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63	
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:	790	33,151	28,253	104,01	796,56	109,113	2,683	10,52	5,346	123,144	167,424	332,208	8,453	
	Итого за день:	1500	53,251	44,053	198,91	1397,56	261,613	3,043	26,32	7,246	408,444	266,924	730,108	16,803	

День: 5
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E		Ca	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	
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															
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000		9,532	15,750	12,001	0,547	
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	90	12,3	1,8	7,2	100	0	0,1	0,6	0,1		56,3	43,6	193,1	1	
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15		38	24	74	0,83	
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:	770	28,857	11,519	76,169	531,609	44,136	15,404	7,9	1,75		170,332	204,25	406,101	7,577	
	Итого за день:	1470	67,177	28,419	188,97	1288,609	148,136	15,707	22,05	4,15		531,632	282,45	908,801	15,517	

День: 6
неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	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															
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313		
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	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71		
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:	730	20,651	13,053	80,411	519,56	15,113	2,55	9,6	3,806	93,644	165,824	197,308	5,283		
	Итого за день:	1390	42,751	35,953	178,11	1204,56	159,113	2,77	25,54	5,216	650,144	263,124	667,408	11,393		

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	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															
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313		
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	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7		
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3		
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:	770	30,651	24,453	99,411	739,56	24,283	3,15	35,4	8,266	343,144	312,924	458,308	10,133		
	Итого за день:	1505	47,951	55,753	182,51	1420,56	274,283	3,39	50,3	10,266	584,444	371,124	756,008	17,723		

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы						A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	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																			
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547						
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	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05						
321	Котлета из говядины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3	48	23	156	2,52						
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:	770	36,157	26,319	105,27	802,609	47,736	15,234	9	3,68	126,532	167,25	390,001	9,657						
	Итого за день:	1470	59,857	72,719	172,87	1582,609	532,736	15,454	24,6	6,7	339,632	225,25	773,101	18,977						

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	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														
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313	
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	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36	
504	Кисель с витаминами "Витгошка"	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:	730	26,151	19,153	85,951	612,56	24,243	2,95	42,1	6,056	102,144	175,924	291,308	6,123	
	Итого за день:	1450	55,551	47,353	187,15	1389,56	272,243	3,29	58,64	8,266	710,644	284,224	893,408	15,023	