

«Утверждаю»

Директор «ООО «Общечит»

Е.В. Банникова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская средняя

общеобразовательная школа»

И.В. Попова



Примерное 10 дневное меню (с 11 и старше лет)

МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Весенний период

Октябрьского района Оренбургской области

2025 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 1	Весенний период					
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Завтрак					
101	Бутерброд с повидлом	50	1,2	4,2	20,4	124
182	Каша пшеничная молочная	200	5	9,9	30,8	131
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	93,52
пр	Хлеб пшеничный в/с	60	4,92	0,84	25,16	117
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого за завтрак	550	17,87	16,52	103,83	522,85
	Обед					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,76	2,18	15,78	82,61
289	Рагу из птицы	220	18,6	21,3	26,7	412,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116,22
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	870	30,22	25	98,82	823,73
	Всего за день:		51,5	41,52	202,65	1346,58

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Весенний период					
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2	Завтрак					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
	Итого	535	18,79	12,03	127,09	570,88
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	3,25	17,25	134,75
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100/50	14,72	20,17	14,36	297,5
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	920/50	37,28	31,13	122,11	992,45
	Всего за день:		56,07	43,16	249,2	1563,33

№ рец день 5	Наименование блюда с 11 и старше	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энерг. цен. ккал.
Завтрак						
181	Каша манная жидкая	200/20	6,1	11,3	23,6	260
451	Пирожок печеный с картофелем	50	4,04	1,77	27,01	139,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	550	17,65	14,23	118,4	613,77
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
117	Суп "Полевой"	300	1,7	4,5	9	99,96
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,27	11,3	6,29	191,8
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	0,48	90,5
	Итого	990	33,97	28,94	103,86	889,7
	Всего за День:		51,62	43,17	222,26	1503,47

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
469	Запеканка из творога со гущеным молоком	200/20	49,49	32,26	57,6	234,66
1	Бутерброд с маслом	50	2,81	3,97	16,96	114,66
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	Итого	330	61,07	39,52	150,21	649,85
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
113	Суп лапша домашняя	250	9,69	39,89	46,46	142,19
291	Плов из птицы	200	23,5	25,6	2,3	335
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	830	42,93	72,96	104,186	845,39
	Всего за день:		104	112,48	254,396	1495,24

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 3	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,5	7,7	32,7	218,5
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
3	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,4	16,96	168,66
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого	550	24,61	18,4	111,16	630,36
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,2	5,2	15,58	141,5
591	Гуляш из мяса говядины	100	23,8	19,52	10,74	203
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	980	39,91	36,03	132,226	874,17
	Всего за день:		64,52	54,43	243,386	1504,53

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	
						гр.	гр.
День 6	с 11 и старше						
	Завтрак						
	Весенний период						
101	Бутерброд с повидлом	50	1,2	4,2	20,4		124
182	Каша пшеничная молочная	200	5	9,9	30,8		131
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14		75
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	0,48		72,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14		28
	Итого	550	13,07	22,34	89,97		547,3
	Обед						
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6		23
101	Суп картофельный с бобовыми (горо	250	7,5	3,25	17,25		134,75
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100/50	14,72	20,17	14,36		297,5
304	Рис отварной	180	4	0,8	31,66		281,15
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2		92
878	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		116,9
879	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64		68,97
	Итого	810	61,77	70,46	141,86		1014,27
	Всего за день:		74,84	92,8	231,83		1561,57

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 8	с 11 и старше					
	Весенний период					
	Завтрак					
438	Омлет натуральный	200	6,8	10	38	357,24
3	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,4	16,96	168,66
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого	550	21,55	20,04	86,82	700,13
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
113	Суп лапша домашняя	250	9,69	39,89	46,46	142,19
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,27	11,3	6,29	191,8
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	930	38,97	61,62	137,18	892,46
	Всего за день:		60,52	81,66	224	1592,59

№ рец	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. цен.	
		гр.		гр.		гр.		гр.		ккал.	
День 7	с 11 и старше										
	Весенний период										
	Завтрак										
93	Каша "Дружба"	205		4,4		6,7		21,7		159,4	
421	Сдоба "Обыкновенная"	50		5		9,9		30,8		131	
пр	Хлеб пшеничный в/с	50		3,95		0,5		24,15		116,9	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40		0,4		19,32		19,32		91,96	
692	Кофе на молоке	200		3,6		2,67		29,2		155,2	
	Итого	550		17,35		39,09		125,17		654,46	
	Обед										
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100		1,1		0,2		4,6		23	
95	Суп из овощей	250		2,28		2,33		11,25		96,59	
259	Жаркое по - домашнему (мясо говядины)	230		39,57		10,74		45,93		380,93	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,33		0		29		116,22	
пр	Хлеб пшеничный	60		4,92		0,84		25,116		117	
пр	Хлеб ржаной	50		2,64		0,48		0,48		90,5	
	Итого	860		34,4		44,18		139,55		824,24	
	Всего за день:			51,75		83,27		264,72		1478,7	

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. цен.
			гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
День 9	с 11 и старше								
	Весенний период								
	Завтрак								
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,5	7,7	32,7	218,5			
1	Бутерброд с маслом	50	2,81	3,97	16,96	114,66			
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	91,96			
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66			
	Итого	550	18,08	14,96	125,31	656,68			
	Обед								
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109			
87	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48			
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14			
668	Котлеты рубленые из кур	100	16,8	16,96	15,68	197,6			
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93			
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6			
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9			
пр	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	91,96			
	Итого	950	35,42	36,44	168,51	926,61			
	Всего за день:		53,5	51,4	293,82	1583,29			

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше					
	Весенний период					
	завтрак					
181	Каша манная жидкая	200/20	6,1	11,3	23,6	260
138	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	149,18
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	550	20,44	22,36	120,87	623,05
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
101	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7,5	3,25	17,25	134,75
291	Плов из птицы	200	23,5	25,6	2,3	335
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,22	9,8	91,96
пр	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	830	37,26	35,82	72,6	821,43
	Всего за день:		57,7	58,18	193,47	1444,48

День № р	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Итого за 10 дней всего		5306	51,15	217,16	1516,37
	Итого за 10 дней соотношение		15,12%	30,36%	57,28%	

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под редакцией М.П.Могильницкого и В.А.Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания общественных школах. Под редакцией В.Т.Лапиной 2004 г.