

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»
И.В.Попова
«21» августа 2023 года



Примерное десятидневное меню для детей
филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в п.Междугорный
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года
(с 12 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	5,1	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	7,28	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	8,3	5,52	4,52	26,45	202,14
54-2м	Гуляш из говядины	75	40	15,3	14,9	3,5	208,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,1	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	865	72,18	31,28	27	98,11	865,69

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость,	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	6,57	2,5	10,17	10,33	143
113	Суп-лапша домашняя	250	11,11	2,27	3,99	12,6	113
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	180	42,11	24,8	6,2	17,6	225,6
399	Сок фруктовый	200	8,69	1	0,2	20,2	92
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	740	72,18	33,64	21,63	81,63	680,8

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	4,81	0,8	3,7	5,06	56,88
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8	2,1	5,9	10,2	67,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	75	39,13	18,2	17,4	16,4	295,22
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
859	Компот из свежих плодов	200	5,1	0,2	0,2	22,3	110
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	765	72,18	34,4	36,54	119,79	931,7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость,	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	5,88	0,8	10,2	7,2	123,8
206	Суп картофельный с бобовыми	300	10,17	6,59	6,34	19,6	161,7
56	Картофель отварной	180	10,3	2,89	4,23	16,17	173,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	37,43	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	2	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за обед:		940	72,18	30,5	29,84	86,78	853,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
19	Салат из свежих помидоров	100	9,1	1,2	10,1	9,5	124
111	Суп с макаронными изделиями	250	10,17	2,69	2,84	14,14	104,75
54-12м	Плов с курицей	220	42,13	29,92	8,9	36,52	346,1
548	Напиток из шиповника	200	7,08	0,4	0	31	120,64
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	820	72,18	37,28	22,91	112,06	802,69

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, рБ	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
					Ж	У	
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	4,81	0,8	3,7	5,06	56,88
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	7,28	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	8,3	5,52	4,52	26,45	202,14
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	41,89	14,4	14,7	8,1	221,9
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,8	14,02
859	Компот из свежих плодов	200	5,1	0,2	0,2	22,3	110
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	870	72,18	26,32	29,97	101,2	832,89

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость,	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	5,46	1,2	10,1	9,5	124
113	Суп-лапша домашняя	250	11,11	2,27	3,99	12,6	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	62	32,88	15,3	14,9	3,5	208,9
399	Сок фруктовый	200	8,69	1	0,2	20,2	92
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	772	72,18	32,64	37,86	109,8	925,5

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов	90	8,19	0,76	6,09	2,38	67,3
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	10,36	3,545	5,1	14,53	118,25
54-12м	Плов с курицей	220	42,13	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,1	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	40	2,7	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	800	72,18	39,935	21,64	100,14	805,45

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость , руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)
				Б	Ж	У	
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	6,57	2,5	10,17	10,33	143
111	Суп с макаронными изделиями	250	11,11	2,27	2,84	14,14	104,75
56	Картофель отварной	180	10,3	2,89	4,23	16,17	173,2
255	Биточки рыбные запеченные	100	33,8	15,96	5,64	11,51	160,5
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	2,9	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	960	72,18	30,17	25,22	91,49	842,95

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	5,1	1,3	4,5	7,7	76,2
206	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200	10,24	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	40,05	23,1	7,7	19,3	239
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,39	3,6	2,67	29,2	155,2
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,7	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	830	72,18	40,91	22,88	98,01	851,2

	Итого за 10 дней	690,136		33,7075	27,549	99,901	839,207
	Итого за 10 дней соотношение						

Источник: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.