

Утверждаю



Директор МОУ – СОШ п. Осиновский
Марковского района Саратовской области


А. С. Лангольф

Приказ от 02.09.2024 № 191

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

осенне-весенний период

возраст: 12-18 лет

День: 1**Завтрак (полноценный рацион питания)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-3г	Макаронные отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,67	346,17	0,08	0,08	56,2	0,32	0,07	401,7	95,83	210	18,33	166,7	1,28	35	3,23	16,7	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	550	31,27	33,65	88,89	734,17	0,33	0,55	197	0,74	1,06	980	429	694	87,9	527	4,89	47	27,3	55	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 2**Завтрак (полноценный рацион питания)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,38	12,75	47	343,63	0,23	0,19	52	0,16	0,68	423,8	270	158,8	61,25	232,5	1,65	65	3,888	43,75	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	550	25,38	22,37	87,12	600,23	0,48	0,66	128	1,04	1,3	788	585	364	121	484	5,79	82	33,7	85,8	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 3

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-6г	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,3	43,1	0,14	0,28	138	159	206	31	286	0,84	26	37,6	51
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3,6	7,4	9,6	119,2	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110	13	87	0,19	21	2,25	22
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0
	Всего:	550	46,7	34,72	75,72	752,7	0,31	0,74	201	0,66	1,15	794	424	662	83,4	611	4,28	47	61,6	73,3

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 4

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	11,5	48,25	337,875	0,175	0,225	51,25	0,163	0,688	427,5	283,8	168,8	48,75	257,5	2,738	62,5	41,38	26,25
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0
	Всего:	550	25,25	21,12	88,37	594,475	0,43	0,7	127	1,04	1,31	791	599	374	109	509	6,88	79,5	71,2	68,3

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 5

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,125	211,125	0,088	0,15	34	0,088	0,663	420	196,3	145	33,75	155	0,663	62,5	5,113	38,75	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	550	20,05	25,97	65,445	526,625	0,3	0,46	157	0,51	2,13	950	340	493	74	394	3,95	62,5	26,9	39,8	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 6

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63	
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3,6	7,4	9,6	119,2	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110	13	87	0,19	21	2,25	22	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	550	34,4	47,72	54,12	732,7	0,35	1	358	2,7	1,81	959	645	704	99,6	650	5,9	75	52,4	123	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 7

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50
54-1соус	Соус сметанный	100	1,5	8,2	3,2	92,9	0,01	0,04	38,9	0,03	0,08	24	51,3	40	4,3	29	0,12	5,7	0,33	7,6
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0
	Всего:	550	48,5	40,52	64,82	767,7	0,31	0,77	226	0,61	1,2	772	508	716	103	657	4,57	43,7	62,8	77,9

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 8

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,125	42,875	341,125	0,263	0,213	50,25	0,163	0,65	433,8	342,5	173,8	78,75	291,3	2,313	63,75	18,25	77,5
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0
	Всего:	550	24,45	32,845	77,995	655,525	0,47	0,52	174	0,58	1	963	477	520	118	529	5,56	63,8	40	77,8

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 9

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,625	6,75	35,875	230,625	0,063	0,188	33	0,063	0,763	427,5	212,5	186,3	35	167,5	0,525	63,75	7,75	48,75	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	560	21,725	23,57	76,095	553,325	0,31	0,67	154	1,07	1,38	793	531	394	94,8	422	4,69	80,8	37,7	91,1	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

День: 10

Завтрак (полноценный рацион питания)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,5	7,25	40,125	260,375	0,15	0,188	33,38	0,088	0,65	422,5	248,8	155	41,25	220	2,225	61,25	33,38	25	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	28,52	114	0,2	0,2	0	0	0,1	283,8	84,6	75	24,6	77,4	2,2	0	17,3	0	
	Всего:	550	22,3	25,97	75,445	575,875	0,36	0,5	157	0,51	2,12	952	393	503	81,5	459	5,52	61,3	55,1	26	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.