

СОГЛАСОВАНО  
 Директор Муниципального бюджетного  
 общеобразовательного учреждения "Лицей №1  
 города Инты"



Ризельян Ж.И.  
 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Муниципального бюджетного  
 общеобразовательного учреждения "Средняя  
 общеобразовательная школа № 10"



Корягина С.В.  
 2022 года

**Примерное десятидневное меню  
 школьных горячих завтраков и пищевой ценности  
 приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся за родительские взносы  
 на зимне-весенний период на 2022-2023 учебный год.**

№ рецеп туры	Наименование блюд	масса порции г.	Пищевые вещества, (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитичес кая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы	100	4,53	5,16	12,11	0,02	8,56	22,28	1,67	5,20	37,13	19,70	1,72	100,11
293	Голень куриная жареная	100	0,50	4,00	0,68	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	173,00
304	Рис отварной	180	10,86	4,92	47,81	0,24	0,00	0,00	0,000	17,52	252,00	168,00	6,01	278,23
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,44	0,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,63</b>	<b>14,52</b>	<b>71,03</b>	<b>0,33</b>	<b>8,83</b>	<b>22,31</b>	<b>2,11</b>	<b>62,72</b>	<b>365,66</b>	<b>211,03</b>	<b>11,14</b>	<b>683,30</b>
<b>Дополнительное питание</b>														
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром	250	20,61	21,11	32,52	0,14	1,60	0,00	0,01	17,78	3,31	3,31	49,11	402,50

376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	5,14	0,95	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,62</b>	<b>21,99</b>	<b>81,51</b>	<b>0,22</b>	<b>1,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>49,78</b>	<b>110,24</b>	<b>20,18</b>	<b>52,19</b>	<b>626,42</b>

**Дополнительное питание**

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

**День 3 (среда)**

**Завтрак**

223	Запеканка из творога	200	70,44	16,58	42,00	0,09	0,70	104,00	1,44	312,70	344,25	42,49	1,03	480,00
ПР	Молоко сгущенное	50	4,89	6,12	40,32	0,20	2,60	74,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>80,34</b>	<b>23,58</b>	<b>131,31</b>	<b>0,37</b>	<b>3,57</b>	<b>178,00</b>	<b>2,36</b>	<b>344,70</b>	<b>451,18</b>	<b>74,22</b>	<b>5,64</b>	<b>868,92</b>

**Дополнительное питание**

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

**День 4 (четверг)**

**Завтрак**

47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
259	Жаркое по - домашнему	200	25,45	28,42	26,06	0,45	10,63	0,00	1,00	47,92	263,89	66,76	6,06	463,57
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,17</b>	<b>34,30</b>	<b>83,51</b>	<b>0,58</b>	<b>30,71</b>	<b>0,00</b>	<b>3,82</b>	<b>132,16</b>	<b>404,77</b>	<b>114,50</b>	<b>11,34</b>	<b>773,19</b>

**Дополнительное питание**

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

**День 5 (пятница)**

**Завтрак**

72	Икра баклажанная	60	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
255	Печень тушеная по-строгановски	100	9,34	11,28	3,82	0,18	7,88	1683,00	0,01	12,01	150,53	10,53	12,40	164,00
309	Макаронные изделия отварные	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,14</b>	<b>19,49</b>	<b>80,40</b>	<b>0,39</b>	<b>29,12</b>	<b>1686,75</b>	<b>35,98</b>	<b>96,40</b>	<b>329,66</b>	<b>135,22</b>	<b>44,38</b>	<b>583,35</b>

Дополнительное питание														
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

*День 6 (понедельник)*

Завтрак														
70	Огурец соленый	60	1,12	0,10	1,70	0,02	0,35	0,00	0,08	23,00	62,30	14,00	0,60	10,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,00	0,02	21,81	154,15	22,03	3,06	221,00
304	Рис отварной	180	6,62	5,42	39,86	0,06	0,00	0,00	2,34	6,07	44,64	25,36	1,32	202,34
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,30</b>	<b>23,19</b>	<b>93,44</b>	<b>0,19</b>	<b>1,54</b>	<b>0,00</b>	<b>3,16</b>	<b>82,88</b>	<b>368,02</b>	<b>93,12</b>	<b>9,59</b>	<b>657,26</b>

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

*День 7 (вторник)*

Завтрак														
55	Из свеклы с солёным огурцом	100	0,51	3,03	1,55	0,00	0,00	0,0020	0,00	23,00	0,01	0,01	0,01	35,46
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,01</b>	<b>20,80</b>	<b>76,56</b>	<b>0,19</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>69,23</b>	<b>109,59</b>	<b>34,39</b>	<b>43,91</b>	<b>581,38</b>

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>

*День 8 (среда)*

Завтрак														
294	Котлета из птицы (грудка)	100	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	286,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,29</b>	<b>16,81</b>	<b>81,62</b>	<b>0,24</b>	<b>1,63</b>	<b>23,75</b>	<b>34,25</b>	<b>76,15</b>	<b>241,18</b>	<b>134,68</b>	<b>33,51</b>	<b>619,65</b>

Дополнительное питание

ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00

	Итого		7,33	0,25	1,89	0,54	34,00	0,10	0,38	9,00	0,00	107,30	109,40	209,00	
<b>День 9 (четверг)</b>															
<b>Завтрак</b>															
279	Тефтели из свинины	100	24,63	40,42	3,49	0,73	0,37	411,40	4,50	296,37	353,88	24,74	3,12	477,37	
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,72</b>	<b>43,63</b>	<b>71,61</b>	<b>0,89</b>	<b>1,80</b>	<b>415,15</b>	<b>38,37</b>	<b>328,52</b>	<b>499,06</b>	<b>133,42</b>	<b>34,43</b>	<b>811,02</b>	
<b>Дополнительное питание</b>															
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00	
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00	
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Горошек зелёный	100	1,40	6,00	8,25	0,02	2,39	0,00	1,67	35,45	40,63	20,68	20,68	92,80	
211	Омлет с сыром	200	14,69	13,27	4,00	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	194,55	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,10</b>	<b>20,15</b>	<b>61,24</b>	<b>0,13</b>	<b>2,66</b>	<b>0,03</b>	<b>2,47</b>	<b>84,65</b>	<b>159,56</b>	<b>54,01</b>	<b>25,33</b>	<b>511,27</b>	
<b>Дополнительное питание</b>															
ПР	Булочка сдобная	60	7,23	0,25	1,89	0,54	19,00	0,10	0,38	9,00	0,00	96,30	106,40	149,00	
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	60,00	
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>0,25</b>	<b>1,89</b>	<b>0,54</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,30</b>	<b>109,40</b>	<b>209,00</b>	

**Руководство для применения:**

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 – санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

-Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня. Так же замена свежих овощей на соленые, салаты содержащи капусту свежую с 01 марта меняются на тушеную.