

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ «Образовательный комплекс

имени П.И. Батова»

Л.У. Мугдусян

2025г.



Десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся в ЦО «Октябрьский»
11 лет и старше

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
завтрак																	
184	Каша пшениная с маслом	200/5	7,11	7,12	34,23	231,07	0,09	1,05	0	0	108	0	0	0,75			
431	Чай с сахаром	200/15	0,19	0	18,54	74	0	0	0	0	2,25	3,6	2,25	0,4			
23	Бутерброд с маслом	30/30	7,6	7,8	15	120,00	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89			
	Кондитерское изделие	90	3,00	4,00	9,00	100,00											
	Итого:		17,9	18,92	76,77	525	0,222	1,05	0	0,62	125,85	88,4	20,55	2,04			
обед																	
100	Суп вермишелевый	250	8,3	7,1	20,7	215,71	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,85			
265	Плов	150	12	14,85	30,6	303	0,045	2,7	0	0	18	0	0	1,95			
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21			
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3			
	Итого:		24,5	22,85	99,5	736,0	0,245	33,11	15	2,26	107,84	218,94	57,86	6,31			

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																		
184	Каша гречневая вязкая	200	7,53	7,34	29,2	235,39	0,09	1,05	0	0	108	0	0	0,75				
433	Кофе с молоком	200/15	3,55	3,01	15,8	117,08	0	2,9	0	0	8,0	10,0	5,0	0,8				
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,4	10,5	47,5	14	2,3				
	Фрукты свежие	150	2,5	0,5	14	106	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9				
	Итого:		16,18	11,25	76	540,07	0,15	18,95	0	0,6	128	52	68	2,45				

Обед

107	Суп овощной	250	2,4	1,8	9,8	102	0,06	8,6	106,3	0,913	34	226	28	0,4		
261	Кура отварная	100	7,5	7,9	7,10	130	0	0	0	0	22	140	22	0,20		
233	Макаронные изделия (вермишель) отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,7		
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21		
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3		
	Овощи свежие	60	0,6	0,03	0,71	3,90										
	Итого:		20,13	14,83	95,41	638,4	0,23	17,5	127	2,47	96,34	504,44	89,66	4,81		

День: среда
Неделя: нервная
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак																
297	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	16,7	16,5	38,8	400	0,1	0,6	174	1,0	23,28	420	46	1,2		
431	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	18,6	74	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4		
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	15,00	52,8	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9		
	Итого:		17,3	16,9	72,4	526,8	0,1	0,6	174	1	25,28	420	48,25	1,6		
обед																
	Суп картофельный с яйцом	250	4,71	6,28	16,38	223,9	0,06	17,2	0	0	42	110	20	0,4		
324	Котлета рыбная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	7,0	0,3	23	152	37	0,5		
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9		
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21		
40	Квашенная капуста	25	0,01 6	0	0,4	1,04	0	7,5	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3		
	Итого:		28,1 3	16,43	79,58	685,44	0,395	40,0 6	0,7	1,26	157,8 4	401,94	101, 86	5,31		

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реце п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																		
214	Омлет	150/5	9,39	9,82	5,09	189	0,075	0,3	342	0,97	120	112,5	19,5	3,0				
23	Бутерброд с сыром	70	7,7	5,3	25	190	0,22	1	0,04	1,54	15,6	87,1	18,3	0,89				
431	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,6	74	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4				
	Кондитерское изделие	80	1,31	3	22,2	80												
	Итого:		18,6	18,12	70,89	533	0,295	1,3	342,0 ⁴	2,51	137,6	199,6	40,05	4,29				
обед																		
138	Суп гороховый	250	5,2	2,0	17,8	124	0,18	8,4	0	1,4	38	147	38	1,6				
64	Ежики из говядины со сметанным соусом	150	14,0	13,2	13,5	243	0,08	3,0	0	0	32	0	0	2,4				
	Кисель	200	0,2	0,2	23,57	93,22	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21				
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3				
	Овощи свежие	60	0,6	0,03	0,71	3,90												
	Итого:		24,00	16,13	75,58	568,12	0,37	20,31	0	2,36	99,84	247,94	70,86	7,51				

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше															
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
331	Макаронные изделия (вермишель) отварные	150	7,8	4	25,9	195,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,7	
	Нагетсы куриные	100	8,25	17,9	0,3	259	0,14	0	0,03	9,98	26,25	260,22	36,43	1,35	
431	Чай с сахаром	200/20	0	0	16	64	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4	
	Кондитерское изделие	80	3,00	4,00	9,00	100,00									
	Итого:		19,05	25,9	51,2	618,5	0,36	15	20,73	11,58	61,25	387,22	122,48	5,65	
обед															
75	Борщ из свежей капусты	250	2,4	2,0	7,6	105	0,04	8,0	12	1	42	18	18	0,6	
261	Жаркое по-домашнему	150	10,65	14,4	14,1	221,5	0,12	7,95	0	0	27	0	0	2,25	
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21	
	Филе сельди	20	0,28	0,38	0,08	46									
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3	
	Итого:		17,53	17,68	69,98	590,5	0,27	24,86	12	1,96	98,84	118,94	50,86	6,36	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак																
184	Каша рисовая	200/5	5,8	4,9	26,5	200	0,045	1,05	0	0	108	0	0	0,3		
23	Бутерброд с маслом	30/30	7,58	2,04	15,6	116,8	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89		
627	Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,26	0	34,7	136,00	0	58,6	0	0	9	7	1,4	1,9		
	Кондитерское изделие	20	3,00	4,00	9,00	100,00										
	Итого:		16,64	10,94	85,8	552	0,274	59,65	0	1,42	153,6	186,8	47,7	5,39		
обед																
91	Суп рыбный	250	2,9	4,625	9,25	221	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,85		
	Котлета мясная	80	12,64	10,08	14,24	208	0,045	3,95	10	4,65	19,5	94	16	1,5		
233	Гречка отварная	150	11,4	8	50,4	250,5	28	6	0,28	0,08	0	11,5	80	50,4		
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21		
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3		
	Итого:		31,14	23,61	122,0 ⁹	797,5	28,65	40,36	25,2 ⁸	6,99 ⁶	109,3 ⁴	324,4 ⁴	153,86	56,2 ⁶		

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
завтрак																	
233	Макароны с сыром	200/30	5,4	4,2	29,6	204,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,7			
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9			
432	Какао	200	3,61	3,57	23,1 ⁷	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,35	10,0	52	0,1	0	0	0,4	10,5	47,5	14	2,3			
	Итого:		13,26	8,87	94,2 ⁷	463,5	0,83	18,3	62,3	3,33	167,17	101,25	96,23	4,66			
обед																	
107	Суп овощной	250	2,4	1,8	9,8	104,5	0,06	8,6	106,3	0,913	34	226	28	0,4			
73	Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195	0,03	0	0	0	3	0		0,6			
63	Тефтели с красным соусом	50/50	5,85	7,5	9,9	134	0,04	1,5	0	0	14,5	0	0	1,05			
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21			
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3			
	Итого:		16,05	14,55	97	651,5	0,24	19,01	106,3	1,873	81,34	326,94	60,86	5,56			

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
завтрак																	
297	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	33	22,82	40,34	510	0,1	0,6	174	1,0	23,28	420	46	1,2			
431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8			
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9			
	Итого		35,5 5	23,57	87,04	717	0,16	18,5	174	1,6	43,28	472	114	2,9			
обед																	
110	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/10	2,4	2,0	7,4	201	0,06	17,2	0	0	42	110	20	0,4			
310	Рыба запеченая	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	7,0	0,3	53	152	37	0,8			
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9			
	Квашенная капуста	25	0,01 6	0	0,4	1,04	0	7,5	0	0	0	0	0	0			
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21			
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3			
	Итого		22,7 1	12,25	83,6	703,54	0,395	38,66	7,0	1,26	187,84	401,94	101,86	5,61			

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
завтрак																					
214	Омлет	150/5	15,0	18,0	3,0	235,5	0,075	0,3	342	0,97	120,0	112,5	19,5	3,0							
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46,0	0,4	204,0	141,0	12,0	0,4							
431	Чай сахаром	200/15	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8							
	Кондитерское изделие	90	3,00	3,00	31,7	100,00															
	ИТОГО		25,00	26,8	60,20	519,5	0,105	3,4	388	1,37	324,0	263,5	36,5	4,2							
обед																					
99	Суп гороховый	250/25	5,2	2,0	17,8	134	0,18	8,4	0	1,4	38	147	38	1,6							
346	Капуста тушеная	150	3,0	4,05	8,25	105	0,3	25,65	0	0	88,5	67,3	31,4	1,05							
314	Биточки	80	20	24,2	0,4	298	0,045	3,95	10	4,65	19,5	94	16	1,5							
402	Кисель	200	0,2	0,2	18,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21							
	Свежие овощи	60	039	0,07	1,28	8,04															
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3							
	ИТОГО		32,4	31,15	64,65	763,04	0,635	46,91	10	7,01	175,84	409,24	118,26	7,66							

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
завтрак																	
	Кура отварная	90	10,84	10,4	19,6	180,7	0,14	0	0,03	9,98	26,25	260,22	36,43	1,35			
331	Макаронные изделия (вермишель) отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,7			
431	Чай с сахаром,	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8			
	Кондитерское изделие	80	3,00	3,00	18,4	82,7											
	Итого:		19,54	17,60	82,8	510,90	0,36	17,9	20,73	11,58	67,25	397,22	125,23	6,05			
обед																	
75	Рассольник Ленинградский	250	2,4	2,2	16,2	107	0,08	6,0	8,0	0	28	96	26,4	0,6			
553	Гуляш	90	16,83	20,38	24,04	251,34	0,3	12,88	0	0	34,4	140,0	22,0	7,68			
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9			
402	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21			
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3			
	Итого:		26,73	28,13	100,1 ⁴	703,84	0,625	32,44	8,0	0,96	155,24	375,94	93,26	12,69			

*Капуста квашенная, солёные огурцы в зависимости от сезона заменяются на свежие помидоры и огурцы.

Список литературы:

Лапина В.Т. (ред.). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.