

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Долговская СОШ»
Раз Раззамазова Л.В.
приказ № 116 - ОД от 29.08.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания
обучающихся 5-11 классов
МКОУ «Долговская СОШ»

2023 – 2024 учебный год

(При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1 – 4 классов образовательных организаций,

Новосибирск, 2020)

1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
	ИТОГО:														
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	180	59	5	0,3	0	20	0,1
	54-4м-2020	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17
	54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	6	8	5	1	0	1	0	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03
	ИТОГО:		550	29,9	28,6	78,8	694,9	129,1	417,6	106,1	11,2	5,96	19,1	99	0,61

2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	ИТОГО:														
	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,9	3,9	14,4	124,1	70,2	106,6	33,8	0,8	0,06	5,6	49	0,06
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9
	ИТОГО:		620	23,4	23,1	55,7	518,5	77,2	119,3	49,7	7	18,76	10,4	50,3	1,26

3 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-12м-2020	Плов с курицей	290	34,13	9,9	43,4	397,5	36,3	265	116,3	2,5	0,1	2,5	36,3	0,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,4	3	2,2	37	19	18	10	0	0,03	11	64,4	0,03	
	ИТОГО:	610	38,03	14,2	65,1	543,1	61,8	295,6	132,4	7,5	5,63	13,6	100,7	0,43	

4 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	27	80,4	29	1,48	0,15	4,76	97,2	0,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	112	107	30	1	0,02	0	12	0,11	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4	2,7	15,1	11,1	30	4,2	7,5	3	5	
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	15	7,5	0,03	
	ИТОГО:	720	20,88	17,8	99,38	650,04	168,2	224,6	85,7	39,78	9,92	27,36	119,7	5,54	

5 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал л	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	106	12	0	0,05	0	35	0,07
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	5	3	0	0	0	18,30	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-16з-2020	Винегрет	100	1	7,1	6	91,8	19	27	12	0	0,02	1	17,6	0,01	
		ИТОГО:	500	12,5	15,5	72,4	483,7	265,5	143,6	29,1	4	5,57	1,1	70,9	0,38

1 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал л	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208	59	40	7	1	0,06	0	20	0,06
54-8м-2020	Тефтели	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03	
		ИТОГО:	550	26,7	27,4	70,7	639,2	140,1	276,6	53,1	7,2	5,72	18,1	99	0,56

2 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	22,8	54,2	21	0,6	0,08	7	17,6	0,04
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8	10	11	6	0	0,01	19	2,5	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9
		ИТОГО:	570	17,92	21,2	68,22	530,02	35,8	70,9	38,9	5,8	18,79	30,8	21,4	1,25

3 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-9м-2020	Жаркое домашнему	290	20,4	15,8	20,6	306,3	24	238	41	3	0,13	10	20	0,16
	ГОСТ 32101-2013	Сок натуральный	200	0,6	0	33,6	41	7	7	4	0,3	0,01	2	0,06	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	42	29	15	1	0,04	39	95,5	0,04
		ИТОГО:	600	25,7	23,1	74,1	516,9	75,5	279,6	62,1	8,3	5,68	51,1	115,5	0,51

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,4	42	53,3	24	1,1	0,05	6,8	47,3	0,05
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	112	107	30	1	0,02	0	12	0,11
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4	2,7	15,1	11,1	30	4,2	7,5	3	5
		ИТОГО:	620	15,8	18,7	81,4	561,8	159,2	181	67,2	36,1	9,77	14,4	62,3	5,46

5 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	40	84	28	1,0	0,12	10	23	0,07
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	22,4	4,9	290,1	97,9	61,9	52,9	1,1	0,08	0	78,8	0,17
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
		ИТОГО:	490	23,7	29,4	48,1	557	144,4	158,5	87	7,1	5,7	10,1	101,8	0,54