



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«01» ноября 2024г.

Примерное меню на 10 дней

Завтраки и обеды обучающихся 5-11 классы

диета №9

осенне-зимний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
Табл.№4	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	0,208	1,02	0,012	129,48	245,2	118,1	3,588
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	608	23,49	13,71	64,653	470,47	0,274	11,17	0,172	354,66	434,76	141,95	8,098
ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
204	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6		63,8	71	35,9	1
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	851,5	26,02	28,605	72,788	640,84	0,58	40,61	0,204	141,4	304,36	87,36	3,676

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
Табл.№4	Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,7	4	25,01	161,33	0,107	0,28		116,95	191,57	42,8	0,781
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	10,38	12,18	58,186	374,01	0,127	5,28	0,067	156,83	209,47	56,74	4,183
ОБЕД													
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01	35,53	86,28	33,25	2,17
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	901,5	47,49	37,315	93,368	913,34	0,444	14,01	39,015	99,91	398,84	95,94	8,962

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,07	2,1	0,05	205,98	159,6	23,5	0,114
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	568	19,67	13,47	60,573	433,79	0,078	2,25	0,1	392,94	260,6	33,5	1,414
ОБЕД													
57	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	0,071	1,2	57,14	53,69	237,26	56,55	2,61
859	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,18	0,2	9,4	17		6	2,3	9,6	6,6	5,4	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	851,5	31,6	35,985	72,328	712,8	0,167	35,27	59,48	263,95	406,51	102,75	6,07

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
Табл.№4	Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,6	7	28,8	202	0,12	0,29		27	233	83	2,7
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	613	14,6	20,16	63,746	483,39	0,16	5,39	0,187	122,33	334,23	104,86	6,832
ОБЕД													
59	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	2,9	3,3	44,6	0,047	18,71	0,084	18,11	31,4	17,64	0,84
129	Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Сок яблочный без сахара (консервы)	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	856,5	31,66	21,785	82,188	653,99	0,551	59,86	30,765	175,45	490,26	140,38	5,127

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	5,6	8,2	40	257,2	0,058	0,72	0,048	93,3	140,4	34,92	0,592
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	14,37	14,07	159,62	547,99	0,096	10,87	0,103	296,26	252,4	53,92	4,092
ОБЕД													
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
266	Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба	250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	0,157	21,68	0,16	86,88	244,25	37,15	1,44
611	Котлета домашняя	100	15,4	18,9	5,6	260,3	0,58			14	121	20	1,6
716	Овощное рагу	180	5,4	9,54	22,86	212,4	0,14	20,16	3,6	70,2	117	51,48	2,16
867	Компот из кураги без сахара	200	0,8		8,4	38,4	0,016	0,66	0,096	34,68	24,2	19,18	0,53
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	961,5	29,38	42,145	91,368	880,04	0,953	64,79	3,861	264,61	545,06	151,97	8,98

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
Табл.№4	Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,7	4	25,01	161,33	0,107	0,28		116,95	191,57	42,8	0,781
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	608	148,3	14,51	55,063	425,6	0,173	10,43	0,16	342,13	381,13	666,5	5,291
ОБЕД													
57	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
266	Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба	250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	0,157	21,68	0,16	86,88	244,25	37,15	1,44
611	Котлета домашняя	100	15,4	18,9	5,6	260,3	0,58			14	121	20	1,6
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
859	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,18	0,2	9,4	17		6	2,3	9,6	6,6	5,4	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	911	34,46	38,315	101,318	853,09	0,857	41,56	2,86	154,41	503,8	100,6	7,33

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
Табл.№4	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	8,8	6,8	24,6	195	0,07	2,1	0,05	205,98	159,6	23,5	0,114
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	12,48	14,98	57,776	407,68	0,09	7,1	0,117	245,86	177,5	37,44	3,516
ОБЕД													
204	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6		63,8	71	35,9	1
450	Кура запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	901,5	38,84	28,315	82,718	743,19	0,245	34,08	201,405	118,48	328,07	86,6	6,462

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	5,6	8,2	40	257,2	0,058	0,72	0,048	93,3	140,4	34,92	0,592
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	568	16,47	14,87	75,973	495,99	0,066	0,87	0,098	280,26	241,4	44,92	1,892
ОБЕД													
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	0,066	6,6	0,408	12,87	35,97	12,48	0,41
110	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	881,5	36,22	45,085	203,598	915,35	0,322	21,775	80,848	295,41	473,39	109,68	7,3

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84			0,065	6,68	1,9		0,56
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
Табл.№4	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	0,208	1,02	0,012	129,48	245,2	118,1	3,588
637	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2				8,72		1,94	0,002
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	613	17,6	16,36	69,546	487,59	0,248	6,12	0,199	224,81	346,43	139,96	7,72
ОБЕД													
38	Салат из моркови	100	1,2	2	6,6	67	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01	35,53	86,28	33,25	2,17
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
588	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,8		13,2	58,6	0,022	5,72	0,032	43,82	26,2	16,02	1,036
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	851,5	32,39	26,215	96,068	766,64	0,698	14,81	2,056	171,24	363,16	115,59	5,85

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	0,008	0,15	0,05	181,48	100	7	0,74
Табл.№4	Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом	200/5	6,6	7	28,8	202	0,12	0,29		27	233	83	2,7
628	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1	3	0,02
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	15,37	12,87	58,573	402,79	0,158	10,44	0,055	229,96	345	102	6,2
ОБЕД													
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Сок яблочный без сахара (консервы)	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	951,5	33,06	22,095	98,258	727,79	0,574	106,11	30,686	208,86	492,17	148	7,307

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763552

Владелец Трусова Ольга Борисовна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026