



**Примерное десятидневное меню**  
**МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Большая Федоровка»**  
**возрастная категория: учащиеся 5-9 классов**

**Время: 2024-2025 год**

Используемая литература:

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

День недели: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
21	80	Салат из моркови	1,0	4,9	9,0	83	19,5	27	39,6	0,51	0	0,04	0	2,5
100	250	Рассольник «Ленинградский»	1,87	5,1	13,2	106	15	24	59	0,8	0	0,09	0	6,9
389	150	Пюре из гороха	16	4	29	214	69,5	63,7	159,9	5,04	15	0,34	0	0
366	80	Птица отварная	19	14	0	202	29	16	131	1,36	32	0,03	0	1,2
420	50	Соус томатный с овощами	1,0	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,2	15,4	1,64	0	0	0,4	0
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
<b>Итого за день:</b>			<b>41,97</b>	<b>29,5</b>	<b>92,4</b>	<b>806,65</b>	<b>160,05</b>	<b>171,0</b>	<b>486,4</b>	<b>10,48</b>	<b>52,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,0</b>	<b>11,9</b>

День недели: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	80	Салат из капусты белокочанной	1,12	4,8	6,64	74	31,2	12,8	22,4	0,42	0	0,02	0	13,6
119	250	Суп крестьянский с крупой	2,4	5	10,3	98	363	27,6	6,2	1,0	0	0,09	0	7,5
256	180	Макаронные изделия отварные	7	0,5	34,5	228	16,53	35,1	125,8	1,28	23	0,13	0	9
350	70	Тефтели из мяса птицы с рисом - ёжики	7	7	7	119	26	11	76	0,9	11	0,03	0	0
420	50	Соус томатный с овощами	1,0	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	30	Печенье	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	6	27	0,6	3,3	0	0,2	0
<b>Итого за день:</b>			<b>24,12</b>	<b>21,6</b>	<b>123,44</b>	<b>853,75</b>	<b>482,38</b>	<b>139,0</b>	<b>358,1</b>	<b>6,02</b>	<b>43,0</b>	<b>0,082</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>

День недели: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
149	80	Огурцы консервированные	0,7	0,08	1,3	12	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0,18	2
116	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,6	2,5	16,7	101	23	24	66	1	1,7	0,1	0	7,8
376	200	Рагу из птицы	17	21	14	313	31	43	153	2,3	61	0,14	0	8,7
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,2	15,4	1,64	0	0	0,4	0
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	50	Пирожок в ассортименте	4,9	5,18	46,02	124	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0,01	0,55
<b>Итого за день:</b>			<b>28,3</b>	<b>28,96</b>	<b>116,12</b>	<b>723,5</b>	<b>117,76</b>	<b>121,01</b>	<b>375,91</b>	<b>7,14</b>	<b>62,71</b>	<b>0,4</b>	<b>1,19</b>	<b>19,05</b>

День недели: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
140	80	Помидоры консервированные	0,6	0,1	1,4	5,5	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0	8,8
118	250	Суп из овощей с фасолью	3,5	4,7	12,1	104,5	52,62	31,4	97,6	1,42	0	0,10	0	10,3
378	250	Плов из отварной птицы	25	21	31	416	44	45	208	1,86	24	0,06	0	1,9
487	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,2	15,4	1,64	0	0	0,4	0
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
82	100	Фрукты свежие	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	11	2,21	0	0,03	0	7
<b>Итого за день:</b>			<b>32,6</b>	<b>26,4</b>	<b>92,4</b>	<b>743,5</b>	<b>151,12</b>	<b>129,6</b>	<b>416,6</b>	<b>8,41</b>	<b>24</b>	<b>0,28</b>	<b>1</b>	<b>28</b>

День недели: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
26	80	Салат из свеклы отварной	1,1	4,9	6,1	73	27,7	15,8	30,9	1,04	0	0,02	0	6,2
104,433.89	250	Щи из свежей капусты с картофелем	7,3	9,9	6,4	143	74,1	37,1	181,8	2,1	41,5	0,08	0	13,1
202	180	Каша гречневая рассыпчатая	10,5	8	47	300	20	166	246	6	29	0,3	0	0
327	80	Гуляш из говядины	12	11	2	158	9	14	100	1,76	1751	0,02	0	0
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	45	Пряник	3,06	2,61	32,9	168,3	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0,2	0
<b>Итого за день:</b>			<b>50,76</b>	<b>46,61</b>	<b>134</b>	<b>1023,8</b>	<b>163,8</b>	<b>274,7</b>	<b>658,1</b>	<b>12,59</b>	<b>1821,5</b>	<b>0,49</b>	<b>0,8</b>	<b>19,5</b>

День недели: 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
149	80	Помидоры консервированные	0,6	0,1	1,4	5,5	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0	8,8
98,433	250	Свекольник	7,15	9,35	11,02	157	63	37,8	140,9	2,54	100,6	0,09	0,0	8,1
207	180	Каша пшеничная рассыпчатая	5	6	38	228	25	23	190	1	27	0,05	0	0
366	80	Птица отварная	19	14	0	202	29	16	131	1,36	32	0,03	0	1,2
420	50	Соус томатный с овощами	1,0	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,2	15,4	1,64	0	0	0,4	0
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
<b>Итого за день:</b>			<b>35,85</b>	<b>30,95</b>	<b>91,62</b>	<b>794,15</b>	<b>162,65</b>	<b>128,4</b>	<b>578,2</b>	<b>8,15</b>	<b>165,3</b>	<b>0,272</b>	<b>1,0</b>	<b>19,4</b>

День недели: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
4	80	Салат из капусты белокочанной и свеклы	1,1	4,9	4	65	32	13	24	0,66	0	0,02	0	11
115	250	Суп картофельный с крупой	2,2	2,7	13,4	87	23,1	29,1	72,4	1,06	0	0,11	0	7,8
377	180	Пюре картофельное	3,8	7	10,9	122	45,9	29,5	92,7	1,04	35,8	0,14	0	4,5
376	80	Птица в соусе с томатом	11,3	12,2	2,5	165	19,7	14,5	55	1,01	77,1	0,03	0	0,9
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	200	Сок фруктовый	2	0,4	22,4	90	14	8	14	2,8	0	0	0,2	4
<b>Итого за день:</b>			<b>23,7</b>	<b>137,1</b>	<b>92,8</b>	<b>710,5</b>	<b>164,4</b>	<b>120,2</b>	<b>342,5</b>	<b>8,06</b>	<b>112,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,8</b>	<b>24,4</b>



День недели: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
149	80	Огурцы консервированные	0,7	0,08	1,3	12	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0,18	2
128	250	Суп гороховый	7,5	3,7	16,2	128	47	37	94,8	2,69	20	0,26	0	0,5
333	250	Голубцы ленивые	25	30	10,5	410	60	50	300	4,07	47,5	0,07	0	21,7
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,2	15,4	1,64	0	0	0,4	0
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	50	Пирожок в ассортименте	4,9	5,18	46,02	124	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0,01	0,55
<b>Итого за день:</b>			<b>41,2</b>	<b>39,16</b>	<b>112,12</b>	<b>847,5</b>	<b>161,16</b>	<b>141,01</b>	<b>551,71</b>	<b>10,6</b>	<b>67,51</b>	<b>0,49</b>	<b>1,19</b>	<b>24,75</b>

День недели: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
149	80	Помидоры консервированные	0,6	0,1	1,4	5,5	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0	8,8
95.433.87	250	Борщ с капустой и картофелем	7,4	9,9	8,0	149,6	40,9	25,7	52,9	1,22	0	0,05	0	7,5
256	180	Макаронные изделия отварные	7	0,5	34,5	228	16,53	35,1	125,8	1,28	23	0,13	0	9
372	70	Котлеты из птицы	10,8	6,7	6,2	128	27,7	13,2	68,8	0,98	40,9	0,05	0	0,6
420	50	Соус томатный с овощами	1,0	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
82	100	Фрукты свежие	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	11	2,21	0	0,03	0	7
<b>Итого за день:</b>			<b>35,5</b>	<b>19,0</b>	<b>102,6</b>	<b>764,75</b>	<b>156,78</b>	<b>140,8</b>	<b>378,6</b>	<b>7,99</b>	<b>69,6</b>	<b>0,362</b>	<b>0,6</b>	<b>34,4</b>

День недели: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 16 лет /5-9 классы

### Обед

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
150	80	Икра кабачковая промышленного производства	1,5	7,1	6,2	94	32,8	12	30	56	0	0,01	0	0
97	250	Суп картофельный с рыбой	11,1	3,9	16,1	143,7	44,8	43,9	170,6	1,42	23,8	0,17	0	12,1
385	180	Рис отварной	4,5	6,5	47	263	9	32	98	0,03	32	0,04	0	0
308	70	Котлеты рыбные любительские	8,4	1,4	4,2	63	31,5	20,1	128,3	0,62	27	0,05	0	0,5
420	50	Соус томатный с овощами	1,0	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	60	Хлеб пшеничный	2,7	0	19,5	97,5	9,6	24,7	65,2	0,8	0	0,07	0,6	0
	45	Пряник	3,06	2,61	32,9	168,3	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0,2	0
<b>Итого за день:</b>			<b>32,86</b>	<b>22,91</b>	<b>149,1</b>	<b>941,65</b>	<b>162,35</b>	<b>157,2</b>	<b>539,6</b>	<b>60,09</b>	<b>88,2</b>	<b>0,352</b>	<b>0,8</b>	<b>20,1</b>