

УТВЕРЖДАЮ
Приказ 107 от «29» 08. 2024 г.
Директор школы М.А.Аксёнова



Примерное десятидневное меню МБОУ Ерахтурская сош

завтраки для детей 11-18 лет,
обеда для детей с ОВЗ,
детей льготных категорий,
группы продленного дня
на 2024 — 2025 учебный год

Меню составлено согласно требований:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 23 июля 2008 года N 45 Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08(с изменениями на 25 марта 2019 года), примерного десятидневного циклического меню для организации питания учащихся в школах муниципального предприятия «Детское питание» г.Рязани, 25.08.2020, сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред.П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи, 2015.-544 с.

завтрак

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Макаронные изделия с маслом/309	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44		
Чай/376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25		
Салат из свежы/45	40	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0,1	2,3	31	36	18	1,2		
Сосиска/ПР	60	5	11		131					19	116	7	0,5		
Итого		14,6	25,1	140,70	542,77	0,08	2,9	0,15	2,47	184	296	63,86	2,99		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Шн с бедром кур/88	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
Салат из свежей капуста/45	50	0,8	5	5	70	0,03	38	0,2	4	43	31	17	0,5		
Плов	210	37	45	41	747	0,17	2,1	1,1	1,6	54	396	96	3,5		
с бедром кур/	200	1,3	0	29	116	0	0	0	0	9	18	0	0,03		

КОНДИТЕРСКОЕ изделие/ПП	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Хлеб ржаной/ПП	40	1,3	0,2	15	67	0,04	0	0	0	9	42	4	0,4
Итого		46,3	63,8	136	1339	0,79	49,4	27,8	5,7	168	576	146	4,6

2 день. Возраст детей 11-18 лет

завтрак

Наименование блюда/№ рец.по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг						минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша гречневая с маслом/302	150/5	4	2	26	136	0,1	0	0,01	0	0,01	0	36	138	29	1,9	
Чай с сахаром/376	200	0,1	0	12	48	0	0	0	0	0	0	3	2	1	0,2	
Биточек с соусом /294	50/50	6	4	4	94	0,06	0,2	0,02	0	0,02	0	46	123	12	0,6	
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	0,04	0,72	12	44	7	0,6	
Салат из моркови с сахаром/62	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	0,07	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
Итого		15,24	13,45	94,68	602,02	0,3	12,22	0,07	8,96	0,07	8,96	125,76	349,66	79,63	5,9	

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рец.по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг						минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Суп гороховый с бедром кур/102	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	
Рис с маслом/304	150	3	5	37	225	0,02	0	0,02	0,1	0,02	0,1	3,6	49	16	0,3	
Салат из моркови/62	50	0,8	5	5	70	0,03	38	0,2	4	0,2	4	43	31	17	0,5	
Рыба тушеная/229	140	15	13	5	205	0,11	2,5	0,5	4,2	0,5	4,2	34,5	209	37	0,93	

Кондитерское изделие/ПП	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Компот/ 342	200	0,5	0	27	11,03	0,03	1,2	0,18	1,6	49	44	32	1
Хлеб ржаной/ПП	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
Итого		29	41,7	157,38	949,09	0,39	50,8	2,22	11,64	180,8	504,8	146,40	3,65

3 день. Возраст детей 11-18 лет

завтрак

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Бутерброд с сыром/4	40/10	5,08	4,60	0,28	133	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1		
Каша рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44		
Молочная/182															
Какао/382	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3		
Итого		19,41	16,62	74,69	585	0,21	3,98	3,28	0,59	356,3	314,73	79,4	5,04		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Суп с рыбными консервами/101	250	4	4	22	152	0,1	6	0	0	21	92	20	0,6		
Макарон с маслом/ТК	250	15	19	18	308	0,1	10,3	0,3	3,1	28	185	39	2,2		
Салат из свеклы /46	50	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18	1,2		

Котлета/ТК	75	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,6	13	136	21	2
Компот/ Кондитерское изделие/ПР	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржаной/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Итого	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
	37		46,7	132,7	1119	0,28	19,2	0,25	8,2	163	579,65	144,5	6,8

4 день. Возраст детей 11-18 лет

Завтрак

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Картофельное																		
пюре с маслом/312	150	2	3	22	120	0,1	7	0,02		46	116	21	0,6					
Чай с сахаром/376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25					
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04	0	0	0	9	42	4	0,4					
Котлета из грудки/ТК	75	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,65	13	136	21	2					
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6					
Овощи натуральные свежие/71	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36					
Итого		17,94	21,66	100,86	692,64	0,342	19,1	0,11	1,63	113,5	365,16	72,1	4,86					

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Борщ																			
с бедром кур/82	250	2	6	10	111	0,05	8	0,2	1,5	41	48	22	1,01						

Какао/382	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3
Хлеб ржаной /ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
Итого		18,7	30,76	89,4	739	0,36	55,8	0,54	9	315	522,6	125	5,4

Возраст детей 11-18 лет
6 день.

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Оладьи со ступенным молоком/ 404	150/20	9	9	55	333				21			97	141	38	2	
Какао на молоке/ 382	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	161,15	149,7	39,45	1,31			
Итого		21,48	17,08	97,73	626,55	0,06	1,69	21,03	0,02	258,15	290,7	77,45	3,31			

Возраст детей 7-11 лет

Обед

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Борш с бедром кур, сметанный соус/82	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01			
Картофельное пюре/ 312	150	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,222	174,549	21,326	0,64	1,00			
Бедро тушеное/ТК	60	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58			
Чай /376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25			
Хлеб ржаной /ПР	40	1,391	0,215	15,42	67,63	0,04	0	0	0	9,4	42,92	4,94	0,432			
Итого:		43,04	116,950	101,814	1095,04	0,39	17,7	1,423	49,41	283,42	511,13	125,79	6,27			

Завтрак

Возраст детей 11-18 лет

7 день.

Завтрак

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Макаронные изделия с маслом и сыром/ТК	150/10/2	7,8	11,1	32,2	252,02	0,07	0,15	0,1		197,5	168,9	5,5	0,3				
Чай с лимоном/377	200/15/7	0,4	0	12,7	46,03	0,002	0,08	0	0	3,09	2,70	1,05	0,02				
Плюшка/	60	2,6	3,4	27,46	119,51	0,04	0	0,007	7,4	2,72	44,56	7,35	0,13				
Итого		10,8	14,5	71,65	417,55	0,076	0,23	0,107	7,4	202,73	208	13,9	0,45				

Обед

Возраст детей 7-11 лет

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Суп рисовый с бедром	250/10	5,03	11,3	32,3	143,6	0,14	9,8	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16				
Оладьи с маслом и сахаром/404	150/10/1	9	9	55	333			21		97	141	38	2				
Кисель / ТК	200	1,36	0	29,2	116,19	0	0	0	0	9,9	18,4	0	0,03				
Хлеб ржаной/ПР	40	1,391	0,215	15,42	67,63	4			9,2	42,1	42,9	4,94	0,43				
Итого		16,65	20,216	133	670,4,1	9,8	21,21	11,62	178,9	286	75,96	3,62					

Возраст детей 11-18 лет
8 день

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Картофельное пюре с маслом/312	150/5	2,4	3,4	22,1	120,5	0,1	7,3	0,02	46,2	74,5	174,5	21,3	0,6				
Рыба тушеная/229	80	14	13	5	205	0,1	2,5	0,5	4,2	34	209	37	0,9				
Винегрет	50	1,2	10	8	129	0,04	5	0,2	4	21	39	18	0,7				
Компот/342	200	0,5	0	27	113	0,03	1,2	0,1	1,6	49	44	32	1				
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15,4	67,6	0,04				9,2	42,1	4,9	0,4				
Итого		24,88	35,78	124,04	940	0,28	11,5	0,26	55,9	200	551	119	15,2				

Возраст детей 7-11 лет

обед

завтрак

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Суп вермишелевый с бедром кур/82	250/10	2,83	2,86	21,7	124	0,13	10	0,2	0,4	22	69	29	1,3				
Икра из кабачков/ТК	50	0,7	3,4	3,6	48	0,01	1			22	40	11,3	1,8				
Плов с бедром кур/ТК	75	15	18	4	252	0,07	9	0,1	0,1	26	13	16	1,9				
Чай с сахаром/376	200/15	0,1	0	12	48	0	0	0	0	3	2	1	0,2				
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15,4	67	0,04				9,2	42	4,9	0,4				
Итого		29	29	102	802	0,34	23	0,33	0,6	109	224	79	6,7				

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Каша Дружба Молочная/ ТК	200/5	3,8	9	21	199	0,05	0,3	0,09	0,2	147	173	19	0,2				
Какао с молоком/382	200	2,5	3	21	116	0,02	0,2	0	0,2	134	147	11,4	0,3				
Бутерброд с маслом/ 14	40/10	3,1	8,4	20	66	0,34	0,2	2	0	57,8	104	22	1,6				
Итого		15,4	24,8	70,2	490	0,92	10,1	3,29	0,8	358	446	62,7	5,7				

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Ши с куриным бедром/ 88	250	2	6,6	10	111	0,05	8	0,2	1,5	41	48	22	1				
Винегрет/ТК	50	1,2	10,1	8	129	0,04	5	0,2	4	21,4	39	18	0,7				
Макаронные изделия отварные с маслом/309	150/5	3	3	11	166	0,07	0	0,1	0,03	15,4	54,8	5,4	0,4				

завтрак

Компот/З42	200	0,5	0	27	113	0,03	1,2	0,1	1,6	49,5	44,5	32	1
Гуляш из бедра куб/ТК	75	15	18	4	252	0,07	9	0,1	0,1	26	13	16	1,9
Хлеб/ПР	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерское изделие/ТК	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7,3	0,6
ИТОГО		9,89	78,9	111,9	851	0,3	14,2	1,8	7	152,87	316,6	110,8	3,6

10 день. Возраст детей 11-18 лет

завтрак

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Рис с маслом, гуляш из бедра кур/210	70/30	8	13	1,9	174	0,07	0,9	0,3		96	233	35	1,3		
Чай с лимоном/379	200	1,7	1,3	23,7	105	0,01	0,1	0,01	0,01	66	55	4	0,05		
Кондитерское изделие/ПР	40	5	4,5	20	170	0,1	0	0	0	18	114	30	1,6		
Итого		15,1	19,5	55,4	496	0,22	11	0,34	0,21	196	413	78	4,6		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Суп пшенный с бедром кур/ТК	250	2	7	15	140	0,05	8,2	0,2	1,53	41	48	22	2		
Котлета/ ТК	200	11	9	17	199	0,09	8,7	0,05	0,4	76	229	23	0,2		
Каша рассыпчатая гречневая/82	150	9	5	36	231	0,09	3,5	0,03	0,1	25	58	18	0,6		
Салат из свеклы с растительным маслом/45	50	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0,11	2,3	31	36	18	1,2		
Чай/376	200	0,1	0	12	46	0	0	0	0	3	2	1	0,2		
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04									

							0	0	0	9	42	4	0,4
Итого	24,6	26,6	104	758	1,25	10,9	0,17	3,87	176	413	86	5,6	