

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,  
обеды 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред.П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта, 2015.-544 с.

1 день. Возраст детей 11-18 лет

Завтрак

Наименование блюда/№ рец.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			
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 свежлы/45	40	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0,1	2,3	31	36	18	1,2			
Пюре/4	60	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,6	13	136	21	2			
Итого		14,6	25,1	140,70	542,77	0,08	2,9	0,15	2,47	184	296	63,86	2,99			

обед

Наименование блюда/№ рец.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			
Ши 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	50	0,8	5	5	70	0,03	38	0,2	4	43	31	17	0,5			





Наименование блюда/№ рел. 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	0	36	138	29	1,9		
Чай с сахаром/376	200	0,1	0	12	48	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		46	123	12	0,6			
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	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		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		125,76	349,66	79,63	5,9			

## Возраст детей 7-11 лет

## обед

Наименование блюда/№ рел. 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		30,10	85,80	33,40	1,16			
Рис с маслом/ 304	150	3	5	37	225	0,02	0	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		43	31	17	0,5			
Рыба тушеная/229	140	15	13	5	205	0,11	2,5	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	

завтрак

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	Mg	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	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3		
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.д. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп с рыбными консервами/101	250	4	4	22	152	0,1	6	0	0	21	92	20	0,6		
Макаронны 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		



Коллега/ТК	75	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,6	13	136	21	2
Компот/ Кондитерское изделие/ПП	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/ПП	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

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				
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 телятины/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

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				
Борщ с бедром кур/82	250	2	6	10	111	0,05	8	0,2	1,5	41	48	22	1,01				

обед -

завтрак





Какао/382	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3
Хлеб ржаной /11р	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/№ респ. 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/№ респ. 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				
Борщ 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 /ЛПР	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.

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				
Макаронные изделия с маслом и сыром/ТК	150/10/20	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	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	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	7,4	202,73	208	13,9	0,45			

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 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	150/10/15	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	0,0			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 дней

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	Мг	Fe	Ca	P	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

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	Мг	Fe	Ca	P	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					



**9 день.**  
**Возраст детей 11-18 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	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**

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		
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**

**обед**



Компют./342	200	0,5	0	27	113	0,03	1,2	0,1	1,6	49,5	44,5	32	1
Училищ из бедрия	75	15	18	4	252	0,07	9	0,1	0,1	26	13	16	1,9
кыр/ТК	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб/ИП													
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



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