



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«13» ноября 2023 г.

**Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся 5-11 классы
диета №8
осенне-зимний сезон**

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
2	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	ИТОГО:	552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	0,19	2,396	0,126	64,05	361,22	55,19	5,8

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
57	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
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
Медицина и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	565	30,88	28,54	91,27	716,19	0,497	35,01	57,35	207,45	336,27	101,78	101,85

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
56	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,003	13,8	14,4	8,4	0,36
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	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	640	29,34	13,36	72,82	532,05	0,424	42,98	25,589	155,47	395	108,69	6,077

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
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	0,04	12,25	-	0,54	2,7	2,88	38,4
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
716	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	0,12	16,8	3	58,5	97,5	42,9	1,8
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	0,062	21,07	15,6	12,08	15,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	720	32,19	29,5	128,78	1056,35	0,361	29,63	31,832	156,31	353,38	88,31	59,09

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
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
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	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	710	50,55	42,36	114,24	1034,88	0,304	11,49	39,065	305,65	521,13	86,32	7,01

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
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
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
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 с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	545	28,53	26,55	79,26	652,55	0,136	5,115	80,44	230,03	301,25	51,44	4,52

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
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013	23,75	176,24	24,88	0,61
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
Медицина и экология	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12	0,48	30,0	1,0	0,06
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	ИТОГО:	560	24,81	12,775	106,4	773,89	20,293	18,83	25,653	93,66	364,04	64,03	3,47

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
2	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
38	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	0,034	2,754	1,086	19,12	30,72	21,39	0,5
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	672,7	28,23	22,11	118,64	779,62	0,296	15,06	1,112	139,39	405,36	98,81	10,01

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.			
							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	0,04	12,25	-	0,54	2,7	2,88	38,4
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
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
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	690	29,34	27,25	109,98	805,9	0,223	24,86	29,16	101,09	279,18	71,76	42,36

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
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
450	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	660	43,71	28,76	92,69	791,13	0,31	29,57	226,565	325,31	494,43	89,61	5,77

*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