



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
«03» ноября 2023 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся 5-11 классы
диета №9
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.			
							В ₁	С	А	Са	Р	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
	Яблоко	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													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,0	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
204	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6		63,8	71	35,9	1
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	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	27,47	17,005	74,818	549,84	0,36	32,64	0,68	115,69	400,03	104,68	5,33

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
	Груша	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													
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	265,95	406,51	102,75	6,07

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.			
							В ₁	С	А	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													
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
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	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	22,31	15,86	74,988	534,03	0,41	56,41	30,707	158,16	419,5	121,72	4,58

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 пшеничная 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
	Груша	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													
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
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
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	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
	ИТОГО:	861,5	28,85	35,505	87,368	793,19	0,473	63,07	32,606	258,57	644,71	157,73	7,01

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
	Яблоко	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													
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
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
	ИТОГО:	901,5	48,29	38,915	90,168	933,34	0,47	8,6	40,82	117,78	439,04	122,59	7,59

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
	Яблоко	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													
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
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
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	32,62	34,885	196,398	767,75	0,262	15,105	80,848	281,33	315,26	90,98	5,35

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 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
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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	9,28	16,38	73,176	469,88	0,078	5,72	0,115	133,18	158,3	48,86	3,994
ОБЕД													
24	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
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
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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
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:	851,5	27,32	19,14	71,858	548,08	0,443	41,57	32,923	153,88	414	117,73	7,26

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 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
	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	19,67	13,47	60,573	433,79	0,078	2,25	0,1	392,94	260,6	33,5	1,414
ОБЕД													
38	Салат из свежей моркови	100	1,2	7,3	6,6	96,5	0,056	4,59	1,81	31,87	51,2	35,65	0,828
266	Суп-поре 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
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	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
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:	861,5	31,97	34,125	109,888	879,64	0,445	34,1	2,002	207,09	673,61	152,5	8,884

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
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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	548	13,28	11,38	67,776	418,88	0,228	6,02	0,079	169,36	263,1	132,04	6,99
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
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
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	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
	Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36		59,2		16			0,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64				5,48			0,54
	ИТОГО:	901,5	31,21	34,295	101,178	840,59	0,315	92,5	29,15	116,89	343,98	94,68	5,63

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.			
							В ₁	С	А	Са	Р	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
	Яблоко	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
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	-	24,98	96,93	29,45	1,24
450	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
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
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
	ИТОГО:	851,5	39,15	25,555	61,368	627,94	0,37	62,58	231,6	135,92	396,45	101,85	4,862

*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