


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

 О.Б. Трусова

«11» марта 2024 г.



**Примерное меню на 10 дней**  
**завтраки, обеды обучающихся 5-11 классы**  
**диета №9**  
**весенний сезон**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	17,57	12,67	54,373	489,84	0,108	12,25	0,105	408,94	271,6	42,5	3,614
<b>ОБЕД</b>													
55	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
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	31,49	30,005	73,578	660,5	0,137	28,57	64,48	260,1	390,49	102,45	5,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 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
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	10,28	15,18	61,976	414,68	0,14	5,29	0,067	66,88	250,9	96,94	6,102
<b>ОБЕД</b>													
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
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
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	851,5	28,49	22,415	85,568	660,84	0,34	31,71	0,005	124,32	434,96	111,58	8,8

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	568	16,47	14,87	75,973	495,99	0,066	0,87	0,098	280,26	241,4	44,92	1,895
<b>ОБЕД</b>													
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
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
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
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
	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:	911,5	35,97	24,975	124,038	854,74	0,397	49,21	40,32	202,71	573,56	129,03	6,46

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	Фрукты	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
<b>ОБЕД</b>													
59	Нарезка 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
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:	856,5	22,11	15,86	62,388	478,43	0,386	49,07	30,793	152,84	407,7	120,9	4,71

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	18,37	9,07	64,373	406,99	0,246	11,17	0,067	332,44	357,2	137,1	7,088
<b>ОБЕД</b>													
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
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	901,5	40,29	35,515	86,168	843,14	0,339	14,04	80,71	86,19	301,1	70,25	6,592

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	568	15,47	9,87	54,783	362,12	0,145	10,43	0,055	319,91	303,57	61,8	4,281
<b>ОБЕД</b>													
55	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
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
	ИТОГО:	906,5	28,03	27,535	196,858	678,29	0,19	17,795	85,4	152,48	302,54	86,25	5,09

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	13,28	11,38	67,776	418,88	0,228	6,02	0,079	169,36	263,1	132,04	6,99
<b>ОБЕД</b>													
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
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
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
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
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	1001,5	42,57	32,705	116,878	943,29	943,801	32,42	0,515	189,5	494,52	143,47	10,093



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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 <sub>1</sub>	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
	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	16,47	14,87	75,973	495,99	0,066	0,87	0,098	280,26	241,4	44,92	1,892
<b>ОБЕД</b>													
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
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
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
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:	806,5	33,28	26,835	92,278	721,1	0,34	16,46	2,42	136,59	508,54	104	8,8

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 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
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
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	558	12,48	14,98	57,776	407,68	0,09	7,1	0,117	245,86	177,5	37,44	3,516
<b>ОБЕД</b>													
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
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
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
210	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,51	52,79	2,08
	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:	861,5	27,15	27,845	117,208	837,02	0,587	82,63	77,72	212,46	625,14	157,07	6,76

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

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 <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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	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
	Фрукты	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
<b>ОБЕД</b>													
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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	851,5	38,14	20,875	62,148	587,54	0,37	40,13	231,605	114,55	379,84	95,69	6,552

\*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