

СОГЛАСОВАНО

ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Брянской области в Унечском, Мглинском, Стародубском  
и Суражском районах Брянской области

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Дубровская средняя  
общеобразовательная школа  
им.Н. П. Сергеевко  
Суражского района Брянской области

С. А. Матон



Примерное десятидневное меню  
для обучающихся  
осенне-зимний сезон  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
МБОУ Дубровская СОШ  
им.Н.П.Сергеевко  
Суражского района Брянской области  
2024-2025 уч.год

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

1. «Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений» -доц. Л.С.Корова, проф. Академик РАЕН А.Я.Перевалов и др. Издательство «Уральский региональный центр питания», 2008г.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей». Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2015г.
3. «Химический состав Российских продуктов питания». Справочник/ Под ред. Член-корр МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН проф. В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2002г.

# ДЕНЬ 1

## Обед

| № ТК        | Наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Минеральные вещества, мг |                     |               |              |
|-------------|-----------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------------|---------------|--------------|
|             |                             |                  | Б                | Ж            | У             |                | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг        | Fe, мг       |
| 1 Ср 2008   | Салат витаминный            | 100              | 1,14             | 10,44        | 11,54         | 141,94         | 17,0                     | 0,02                | 24,9          | 0,46         |
| 45 Ср 2008  | Суп картофельный с бобовыми | 250              | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75         | 5,81                     | 0,23                | 38,08         | 2,03         |
| 219 Ср 2008 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200              | 9,94             | 7,48         | 47,78         | 307,26         | 0,0                      | 0,24                | 17,30         | 5,26         |
| 212 Ср 2008 | Птица (курица) отварная     | 100              | 5,4              | 13,63        | 0             | 192,86         | 0,12                     | 0                   | 48,8          | 2,0          |
| 299 Ср 2008 | Чай с сахаром               | 200              | 0                | 0            | 11,28         | 45,18          | 0,02                     | 0                   | 4,27          | 0            |
|             | Хлеб ржаной                 | 50               | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0                        | 0,3                 | 58,33         | 6,5          |
|             | Хлеб пшеничный              | 50               | 4,09             | 7,02         | 40,60         | 118            | 0                        | 0,18                | 33,33         | 1,83         |
|             | Итого                       |                  | <b>28,3</b>      | <b>44,29</b> | <b>147,29</b> | <b>1031,95</b> | <b>22,95</b>             | <b>0,97</b>         | <b>225,01</b> | <b>18,08</b> |

# ДЕНЬ 2

## Обед

| № ТК        | Наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Минеральные вещества, мг |                     |               |             |
|-------------|-----------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------------|---------------|-------------|
|             |                                   |                  | Б                | Ж            | У             |                | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг        | Fe, мг      |
| 9 Ср 2008   | Салат из моркови                  | 100              | 1,14             | 10,08        | 10,38         | 136,80         | 10,84                    | 0,07                | 63,03         | 1,5         |
| 37 Ср 2008  | Борщ с капустой и картофелем      | 250              | 1,81             | 4,91         | 12,53         | 102,5          | 10,29                    | 0,05                | 44,38         | 1,16        |
| 224 Ср 2008 | Рис отварной                      | 200              | 5,17             | 6,77         | 53,69         | 300,24         | 32,35                    | 0,33                | 145           | 37,13       |
| 487 Ср 2008 | Гуляш из кур                      | 100              | 11,13            | 15,71        | 7,14          | 252,87         | 0,15                     | 0                   | 62,74         | 2,57        |
| 280 Ср 2008 | Компот из плодов или ягод сушёных | 200              | 0,33             | 0            | 22,66         | 91,98          | 0,53                     | 0,02                | 23,73         | 0,71        |
|             | Хлеб ржаной                       | 50               | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0                        | 0,3                 | 58,33         | 6,5         |
|             | Хлеб пшеничный                    | 50               | 4,09             | 7,02         | 40,60         | 118            | 0                        | 0,18                | 33,33         | 1,83        |
|             | Итого                             |                  | <b>25,91</b>     | <b>44,93</b> | <b>166,76</b> | <b>1094,35</b> | <b>54,16</b>             | <b>0,95</b>         | <b>430,54</b> | <b>51,4</b> |

5-11

20

ДЕНЬ 3

Обед

| № ТК         | Наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|--------------|------------------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|              |                                          |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 4 Ср 2008    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 0,84             | 5,06  | 5,32   | 70,02     | 17,0                     | 0,02                | 24,9   | 0,46   |
| 47 Ср 2008   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250              | 2,83             | 2,86  | 21,76  | 124,09    | 2,29                     | 0,02                | 452    | 13     |
| 214 Ср 2008  | Рагу из птицы                            | 200              | 17,49            | 22,39 | 20,8   | 124,09    | 12,9                     | 0,08                | 42     | 2,13   |
| 294 Ср 2008  | Чай с лимоном                            | 200              | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62     | 3,67                     | 0,01                | 112,55 | 18,42  |
|              | Хлеб ржаной                              | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|              | Хлеб пшеничный                           | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
| 365 Ср 2008г | Масло сливочное (порциями)               | 10               | 0,1              | 7,2   | 0,1    | 66,0      | -                        | -                   | 2      | -      |
|              | Итого                                    |                  | 27,66            | 44,98 | 123,65 | 655,78    | 35,86                    | 0,61                | 725,11 | 42,34  |

21

ДЕНЬ 4

Обед

| № ТК        | Наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|-------------|------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|             |                              |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 23 Ср 2008  | Салат из свеклы отварной     | 100              | 1,43             | 5,09  | 9,5    | 75,35     | 0,01                     | 14,5                | 66,1   | 14,5   |
| 42 Ср 2008  | Рассольник ленинградский     | 250              | 2,81             | 4,47  | 17,47  | 121,68    | 8,32                     | 0,09                | 26     | 1,04   |
| 227 Ср 2008 | Макаронные изделия отварные  | 200              | 7,36             | 6,02  | 35,26  | 224,6     | 0                        | 0,08                | 6,48   | 1,48   |
| 209 Ср 2008 | Котлеты, биточки припущенные | 100              | 14,7             | 16,6  | 10,03  | 246,77    | 0,12                     | 0                   | 48,8   | 2      |
| 283 Ср 2008 | Компот из смеси сухофруктов  | 200              | 0,56             | 0     | 27,89  | 113,79    | 1,08                     | 0,01                | 6,40   | 0,18   |
|             | Хлеб ржаной                  | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный               | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                        |                  | 33,19            | 39,64 | 160,51 | 992,15    | 9,53                     | 15,16               | 245,44 | 27,53  |

5-11

22

ДЕНЬ 5

Обед

| № ТК        | Наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|-------------|-----------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|             |                             |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 1 Ср 2008   | Винегрет овощной            | 100              | 1,26             | 10,14 | 8,32   | 129,26    | 0,01                     | 14,5                | 66,1   | 14,5   |
| 45 Ср 2008  | Суп картофельный с бобовыми | 250              | 5,49             | 5,28  | 16,33  | 134,75    | 5,81                     | 0,23                | 38,08  | 2,03   |
| 235 Ср 2008 | Капуста тушёная             | 200              | 5,24             | 6,46  | 27,3   | 174,32    | 0,0                      | 0,24                | 17,30  | 5,26   |
| 217 Ср 2008 | Фрикадельки из кур          | 100              | 15,39            | 19,83 | 8,63   | 274,97    | 0,12                     | 0                   | 48,8   | 2      |
| 299 Ср 2008 | Чай с сахаром               | 200              | 0                | 0     | 11,28  | 45,18     | 0,02                     | 0                   | 4,27   | 0      |
|             | Хлеб ржаной                 | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный              | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                       |                  | 33,71            | 49,17 | 132,22 | 968,44    | 5,96                     | 15,45               | 266,21 | 32,12  |

25

ДЕНЬ 6

Обед

| № ТК        | Наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|-------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|             |                                   |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 9 Ср 2008   | Салат из моркови                  | 100              | 1,14             | 10,08 | 10,38  | 136,80    | 10,84                    | 0,07                | 63,03  | 1,5    |
| 63 Ср 2008  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250              | 2,09             | 6,33  | 10,64  | 107,83    | 12,81                    | 0,06                | 59,68  | 1,44   |
| 224 Ср 2008 | Рис отварной                      | 200              | 5,17             | 6,77  | 53,69  | 300,24    | 32,35                    | 0,33                | 145    | 37,13  |
| 163 Ср 2008 | Рыба отварная                     | 100              | 16,4             | 6,4   | 0,58   | 133,46    | 0,29                     | 0,05                | 19,0   | 0,49   |
| 294 Ср 2008 | Чай с лимоном                     | 200              | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62     | 3,67                     | 0,01                | 112,55 | 18,42  |
|             | Хлеб ржаной                       | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный                    | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                             |                  | 40,15            | 39,32 | 151,07 | 1002,95   | 59,96                    | 1                   | 490,92 | 67,31  |

# ДЕНЬ 7

## Обед

| № ТК        | Наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|-------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|             |                                   |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 23 Ср 2008  | Салат из свеклы отварной          | 100              | 1,43             | 5,09  | 9,50   | 75,35     | 0,01                     | 14,5                | 66,1   | 14,5   |
| 42 Ср 2008  | Рассольник ленинградский          | 250              | 2,81             | 4,47  | 17,47  | 121,68    | 8,32                     | 0,09                | 26     | 1,04   |
| 227 Ср 2008 | Макаронные изделия отварные       | 200              | 7,36             | 6,02  | 35,26  | 224,6     | 0                        | 0,08                | 6,48   | 1,48   |
| 487 Ср 2008 | Гуляш из кур                      | 100              | 11,13            | 15,71 | 7,14   | 252,87    | 0,15                     | 0                   | 62,74  | 2,57   |
| 280 Ср 2008 | Компот из плодов или ягод сушёных | 200              | 0,33             | 0     | 22,66  | 91,98     | 0,53                     | 0,02                | 23,73  | 0,71   |
|             | Хлеб ржаной                       | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный                    | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                             |                  | 29,39            | 38,75 | 152,39 | 976,44    | 9,01                     | 15,17               | 276,71 | 28,63  |

# ДЕНЬ 8

## Обед

| № ТК        | Наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                     |        |        |
|-------------|------------------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|--------|
|             |                                          |                  | Б                | Ж     | У      |           | С, мг                    | В <sub>1</sub> , мг | Са, мг | Fe, мг |
| 4 Ср 2008   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100              | 0,84             | 5,06  | 5,32   | 70,02     | 17,0                     | 0,02                | 24,9   | 0,46   |
| 47 Ср 2008  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250              | 2,83             | 2,86  | 21,76  | 124,09    | 2,29                     | 0,02                | 452    | 13     |
| 241 Ср 2008 | Картофельное пюре                        | 200              | 4,08             | 6,40  | 27,26  | 183,0     | 24,22                    | 0,18                | 49,30  | 24,22  |
| 209 Ср 2008 | Котлеты, биточки припущенные             | 100              | 14,7             | 16,6  | 10,03  | 246,77    | 0,12                     | 0                   | 48,8   | 2      |
| 282 Ср 2008 | Компот из свежих плодов или ягод         | 200              | 0,16             | 0     | 14,99  | 60,64     | 0,53                     | 0,02                | 23,73  | 0,71   |
|             | Хлеб ржаной                              | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                 | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный                           | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18                | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                                    |                  | 28,94            | 38,38 | 139,72 | 894,48    | 44,16                    | 0,72                | 690,39 | 48,72  |

5-11

ДЕНЬ 9

Обед

| № ТК        | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                    |        |        |
|-------------|--------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|--------------------|--------|--------|
|             |                    |                  | Б                | Ж     | У      |           | С,мг                     | В <sub>1</sub> ,мг | Са, мг | Fe, мг |
| 1 Ср 2008   | Салат витаминный   | 100              | 1,14             | 10,44 | 11,54  | 141,94    | 17,0                     | 0,02               | 24,9   | 0,46   |
| 43 Ср 2008  | Свекольник         | 250              | 2,63             | 3,65  | 19,43  | 121       | 11                       | 0,13               | 30,73  | 1,18   |
| 224 Ср 2008 | Рис отварной       | 200              | 5,17             | 6,77  | 53,69  | 300,24    | 32,35                    | 0,33               | 145    | 37,13  |
| 163 Ср 2008 | Рыба отварная      | 100              | 16,4             | 6,4   | 0,58   | 133,46    | 0,29                     | 0,05               | 19,0   | 0,49   |
| 294 Ср 2008 | Чай с лимоном      | 200              | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62     | 3,67                     | 0,01               | 112,55 | 18,42  |
|             | Хлеб ржаной        | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный     | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18               | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого              |                  | 31,74            | 34,73 | 160,91 | 968,22    | 64,31                    | 1,02               | 423,84 | 66,01  |

ДЕНЬ 10

Обед

| № ТК        | Наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |                    |        |        |
|-------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|--------------------|--------|--------|
|             |                                   |                  | Б                | Ж     | У      |           | С,мг                     | В <sub>1</sub> ,мг | Са, мг | Fe, мг |
| 1 Ср 2008   | Винегрет овощной                  | 100              | 1,26             | 10,14 | 8,32   | 129,26    | 0,01                     | 14,5               | 66,1   | 14,5   |
| 63 Ср 2008  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250              | 2,09             | 6,33  | 10,64  | 107,83    | 20,50                    | 0,05               | 65     | 0,8    |
| 227 Ср 2008 | Макаронные изделия отварные       | 200              | 7,36             | 6,02  | 35,26  | 224,6     | 0                        | 0,08               | 6,48   | 1,48   |
| 217 Ср 2008 | Фрикадельки из кур                | 100              | 15,39            | 19,83 | 8,63   | 274,97    | 0,12                     | 0                  | 48,8   | 2      |
| 299 Ср 2008 | Чай с сахаром                     | 200              | 0                | 0     | 11,28  | 45,18     | 0,02                     | 0                  | 4,27   | 0      |
|             | Хлеб ржаной                       | 50               | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 91,96     | 0                        | 0,3                | 58,33  | 6,5    |
|             | Хлеб пшеничный                    | 50               | 4,09             | 7,02  | 40,60  | 118       | 0                        | 0,18               | 33,33  | 1,83   |
|             | Итого                             |                  | 32,43            | 49,78 | 134,49 | 991,8     | 20,65                    | 15,11              | 282,31 | 27,11  |

Исполнитель: повар Рухленко Людмила Васильевна