

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

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

С. А. Магон

(дата)

02.09.2024г.
(дата)

Примерное десятидневное меню
для обучающихся
осенне-зимний сезон
(возрастная категория: 7 - 11 лет)
МБОУ Дубровская СОШ
им. Н.П.Сергеевко
Суражского района Брянской области
2024-2025 уч.год

Возрастная категория: 7 – 11 лет

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 ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
2 Ср 2008	Салат витаминный	60	0,68	6,26	6,92	85,16	6,07	0,012	14,94	0,28
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	30,46	1,62
219 Ср 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,0	0,24	17,30	5,26
212 Ср 2008	Птица (курица) отварная	90	4,86	12,27	0	173,57	0,15	0	62,74	2,57
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,18	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		22,9	29,38	117,26	871,51	23,89	0,732	200,71	14,73

ДЕНЬ 2

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	6,5	0,042	37,82	0,9
37 Ср 2008	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	8,23	0,04	35,5	0,93
224 Ср 2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	24,26	0,25	109	27,85
487 Ср 2008	Гуляш из кур	90	15,42	14,14	6,43	227,58	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	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		26	30,4	126,61	904,82	52,67	0,652	339,79	37,96

ДЕНЬ 3

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	10,2	0,012	14,94	0,28
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,41	99,27	1,83	0,016	36,16	10,4
214 Ср 2008	Рагу из птицы	150	13,18	16,79	15,6	93,07	9,71	0,06	31,5	1,6
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	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
365 Ср 2008г	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	2	-
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		20,35	30,51	92,61	557,97	38,41	0,398	268,15	35,7

ДЕНЬ 4

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
23 Ср 2008	Салат из свеклы отварной	60	0,67	3,05	5,7	45,21	0,006	8,7	39,66	8,7
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	200	2,25	3,5	13,97	96,8	6,66	0,072	20,8	0,83
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,32	211,1	0	0,08	6,48	1,48
209 Ср 2008	Котлеты или биточки припущенные	90	13,22	14,94	9,02	222,11	0,11	0	43,92	1,8
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	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Итого		26,42	27,99	121,6	839,01	7,856	9,152	172,26	17,99

7-41

ДЕНЬ 5

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,006	8,7	39,66	8,7
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	30,46	1,62
235 Ср 2008	Капуста тушёная	150	3,93	4,8	20,48	130,74	0,0	0,24	17,30	5,26
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	90	12,94	16,73	7,28	232	4,13	0,011	126,62	20,72
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,18	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		26,26	33,03	98,09	789,28	21,806	9,431	289,31	41,3

ДЕНЬ 6

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	6,5	0,042	37,82	0,9
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67 1,87	5,06	8,51	86,26	10,25	0,048	47,74	1,15
224 Ср 2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	24,26	0,25	109	27,85
163 Ср 2008	Рыба отварная	90	9,84 9,84	3,84	0,35	80,08	0,16	0,03	11,4	0,3
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	30	1,86	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		20,38 21,24	21,24	111,67 84,96	731,22	57,84	0,68	389,51	53,62

1-4 ДЕНЬ 7

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
23 Ср 2008	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,7	5,7	45,21	0,006	8,7	39,66	8,7
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	200	2,25	3,5	13,97	13,97	96,8	6,66	0,072	20,8	0,83
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,32	35,32	211,1	0	0,08	6,48	1,48
487 Ср 2008	Гуляш из кур	90	15,42	14,14	6,43	6,43	227,58	0,15	0	62,74	2,57
280 Ср 2008	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0	22,66	22,66	91,98	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		28,62	27,19	125,08	125,08	868,67	20,346	9,172	224,41	19,29

ДЕНЬ 8

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	3,19	42,01	10,2	0,012	14,94	0,28
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,41	17,41	99,27	1,83	0,016	36,16	10,4
41 Ср 2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23	23	160,4	24,22	0,18	49,30	24,22
209 Ср 2008	Котлеты или биточки припущенные	90	13,22	14,94	9,02	9,02	222,11	0,11	0	43,92	1,8
282 Ср 2008	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	14,99	60,64	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		23,58	27,51	108,61	108,61	780,43	49,89	0,528	239,05	42,41

ДЕНЬ 9

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
А Ср 2008	Салат витаминный	60	0,68	6,26	6,92	85,16	6,07	0,012	14,94	0,28
43 Ср 2008	Свекольник	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	0,08	18,44	0,71
224 Ср 2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	24,26	0,25	109	27,85
163 Ср 2008	Рыба отварная	90	9,84	3,84	0,35	80,08	0,16	0,03	11,4	0,3
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	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		20,29	18,58	115,51	720,64	53,76	0,682	337,33	52,56

ДЕНЬ 10

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	В ₁ , мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,006	8,7	39,66	8,7
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	10,25	0,048	47,74	1,15
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,32	211,1	0	0,08	6,48	1,48
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	90	12,94	16,73	7,28	232	4,13	0,011	126,62	20,72
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,18	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	66	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	20	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		25,13	34,37	108,38	848,1	27,406	9,139	295,77	37,05

Исполнитель: повар Рухленко Людмила Васильевна