

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.Сергеенко
Суражского района Брянской области



С. А. Магон

Примерное десятидневное меню
для обучающихся
весенне-летний сезон

(возрастная категория: 12 лет и старше)

МБОУ Дубровская СОШ

им.Н.П.Сергеенко

Суражского района Брянской области

2024-2025 уч.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

1. «Сборник технических нормативов, рецептур 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 рецептур 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
71 Ср 2015	Овощи порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	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		27,86	33,95	137,65	902,01	22,95	0,97	225,01	18,08

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
71 Ср 2015	Овощи порционно (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	14	0,9
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		25,87	35,05	160,18	979,55	60,82	0,94	381,51	50,8

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
16 Ср 2008	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	0	103,6	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		27,54	50	118,33	689,36	35,86	0,61	725,11	42,34

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	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

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
71 Ср 2015	Овощи порционно (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	14	0,9
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		33,55	39,23	127,7	861,18	23,45	1,01	214,11	18,52

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
22 Ср 2008	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,63	113,92	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		31,06	37,13	145,21	927,03	59,96	1	490,92	67,31

5-11

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
71 Ср 2015	Овощи порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9		12	17,0	0,02	24,9	0,46
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		28,66	33,76	144,79		913,09	26	0,69	235,51	14,59

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
16 Ср 2008	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	0		103,6	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		28,82	43,4	134,4		928,06	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 ₁ ,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 ₁ ,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
 повар Арефина Татьяна Владимировна