

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» п. Каджером**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ» п. Каджером

\_\_\_\_\_  
Л.В. Годун  
«01» сентября 2023 г

**Примерное десятидневное меню питания  
учащихся 5-11 классов  
за счет родительских средств (абонементное питание).**

**Меню составлено на основании сборника  
рецептур блюд и кулинарных изделий  
для питания школьников под редакцией М.П. Могильного 2007 г.**

**Возрастная категория: 11 и старше**

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
Завтрак	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,05	0,62	1,70	137,69	21,56	121,93	0,87
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
		Пряник	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	5,7	0,675	37,3	173,25	0	0,18	0	0	0	0	0	0
Обед	42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	0,95	0,2	2,37	24,0	39,96	42,89	193,52	1,5
	137	Макароны отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,6	45,73	0,08	1,06	0	13,8	60,5	11,87	1,47
	169	Котлета мясная домашняя	80	7,89	21,67	9,81	265,3	0	0,29	1,97	1,71	7,28	120,9	25,52	1,58
	149	Соус сметанный с томатом	40	0,51	2,82	2,2	35,7	0,04	0,0004	0,13	0,07	8,41	7,89	1,1	0,06
	184	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>ИТОГО за день</b>				<b>53,62</b>	<b>51,735</b>	<b>234,73</b>	<b>1615,02</b>	<b>46,77</b>	<b>0,9704</b>	<b>7,89</b>	<b>27,86</b>	<b>364,18</b>	<b>316,76</b>	<b>623,3</b>	<b>10,22</b>

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2 день</b>															
Завтрак	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,04	0,17	0,43	1,07	146,27	57,73	207,22	2,66
	89	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0,5	24,75	221,0	41,25	4,1
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	244	Компот из кураги	200	0,56		27,89	113,79	-	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>ИТОГО за день</b>				<b>39,56</b>	<b>35,87</b>	<b>191,12</b>	<b>1254,29</b>	<b>1,49</b>	<b>0,71</b>	<b>8,91</b>	<b>24,07</b>	<b>348,08</b>	<b>543,04</b>	<b>883</b>	<b>29,07</b>

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11
	340	Бутерброд с маслом и сыром	75	6,62	9,48	10,06	152,0	0,06	0,03	0,41	0,56	214,3	7,15	126,35	0,33
	193	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	1,92	0,06	0,3	0,02	186	26,06	179,02	0,04
Обед	33	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,28	149,6	1,16	0,16	2,19	16,08	37,48	36,16	174,07	1,16
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	185	Сарделька отварная	100	6,26	16,04	1,57	179,72	0,02	0,13	1,1	0	6,0	12,5	105,95	1,27
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
			Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>ИТОГО за день</b>				<b>43,07</b>	<b>57,97</b>	<b>210,75</b>	<b>1449,46</b>	<b>3,34</b>	<b>1,03</b>	<b>21,96</b>	<b>52,56</b>	<b>709,96</b>	<b>249,25</b>	<b>1083,33</b>	<b>11,62</b>

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13		14
<b>4 день</b>															
Завтрак	117	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,48	0,012	0,39	0,75	160,05	75,75	293,1	3,33
	89	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	0	0	0	0	0,4	0,25	24,75	22,0	41,25	4,1
			Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95
Обед	36	Суп из овощей	250	1,93	6,86	12,59	115,24	1,17	0,12	2,02	22,28	33,23	25,53	167,9	0,86
	191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	1,12	0,19	6,62	1,65	41,6	62,34	448,45	1,12
	261	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	1,34	0,03	0,3	240,0	13,5	4,0	4,0	5,65
			Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>69,97</b>	<b>81,1</b>	<b>154,06</b>	<b>1611,57</b>	<b>4,11</b>	<b>0,622</b>	<b>12,85</b>	<b>264,93</b>	<b>324,63</b>	<b>253,42</b>	<b>1197,3</b>	<b>29,82</b>

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
Завтрак	97	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,03	0,08	0,53	0,7	94,78	23,27	64,65	1,3
	340	Блины с джемом	130	13,24	18,96	20,12	304	0,12	0,06	0,82	1,12	428,6	14,3	252,7	0,66
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
Обед		Суп солянка домашняя	250	5,17	10,07	9,39	150,87	0,07	0,08	0	5,3	22,44	20,61	76,91	1,16
	83	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	3,04	0,16	1,68	42,49	91,91	44,46	109,76	1,9
	172	Печень по - строгановски	ПО	23,32	28,95	4,7	370,15	0,05	0,13	3,12	0,06	27,96	18,55	365,6	6,24
		Сок фруктовый	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>65,22</b>	<b>85,19</b>	<b>199,49</b>	<b>1832,12</b>	<b>3,32</b>	<b>0,7</b>	<b>7,92</b>	<b>51,05</b>	<b>860,23</b>	<b>207,31</b>	<b>1169,28</b>	<b>16,07</b>

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>6 день</b>															
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11
	379	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0	1,08	0,06	0,02	100,32	11,66	75,00	0,12
		Вафли	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Обед	48	Суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,09	0,09	2,0	1,03	26,13	32,85	174,65	2,14
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	Г-42	Медальон из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,1	0,76	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>41,8</b>	<b>40,51</b>	<b>230,4</b>	<b>1460,2</b>	<b>0,37</b>	<b>2,7</b>	<b>41,55</b>	<b>39,05</b>	<b>440,93</b>	<b>411,09</b>	<b>883,29</b>	<b>23,48</b>

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>7 день</b>																
Завтрак	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,05	0,62	1,07	137,69	21,56	121,93	0,87	
	340	Бутерброд с маслом и сыром	75	6,62	9,48	10,06	152,0	0,06	0,03	0,41	0,56	214,3	7,15	126,35	0,33	
	89	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2,1	
Обед	64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0	0,01	0,7	0	18,5	30,57	74,42	0,54	
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46	
	166	Зразы из говядины с яйцом паровые	100	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,04	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38	
	255	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89	
			Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
			Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>40,79</b>	<b>44,48</b>	<b>195,85</b>	<b>1347,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>20,56</b>	<b>36,78</b>	<b>525,58</b>	<b>196,75</b>	<b>752,4</b>	<b>10,93</b>	

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>8 день</b>																
Завтрак	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,04	0,17	0,43	1,07	146,27	57,73	207,22	2,66	
	320	Сырники творожные с молоком сгущенным	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,07	0,04	0,4	1,5	101	15,5	152	0,5	
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56	
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	1,15	0,08	1,8	17,54	54,09	34,05	165,25	8,14	
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46	
	343	Рыба «Треска» тушеная с овощами	80	13,3	7,2	6,3	143	0,01	0,06	3,1	2,5	18	19,5	102	0,5	
	507	Компот из свежих яблок, брусники свежемороженой	200	0,5	0,2	23	96	0,0	0,02	0,2	4,3	22	14	16	1,1	
			Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
			Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>50,96</b>	<b>46,92</b>	<b>187,53</b>	<b>1382,55</b>	<b>1,36</b>	<b>0,74</b>	<b>23,27</b>	<b>61,19</b>	<b>548,38</b>	<b>242,72</b>	<b>1030,59</b>	<b>18,28</b>	

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0	0,28	0,74	1,0	134,0	54,66	185,88	3,11
	343	Бутерброд с маслом	40	4	15,1	10,26	183,6	0	0,03	0,33	0	9,6	7,6	20,4	0,36
	257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	2,39	131,87	0,01	0,02	0,06	0,28	86,15	9,52	61,32	0,09
Обед	37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,13	0,11	2,23	16,53	25,45	35,86	169,31	0,99
	167	Запеканка картофельная с мясом	200	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,07	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38
	271	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2,1
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
<b>Итого за день</b>				<b>32,49</b>	<b>39,61</b>	<b>141,65</b>	<b>1139,87</b>	<b>1,18</b>	<b>0,66</b>	<b>6,56</b>	<b>18,06</b>	<b>312,61</b>	<b>174,69</b>	<b>702,15</b>	<b>11,39</b>

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>10 день</b>															
Завтрак	99	Каша молочная кукурузная жидкая	205	7,44	8,04	35,28	243,92	0,1	0,28	0,74	1,0	133,0	54,55	185,15	3,11
	244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,01	0,02	0,15	0,38	117,44	16,52	114,06	0,56
		Печенье	28	1,08	4,5	19,8	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	75	3,8	0,45	24,85	115,50	0	0,12	1,53	0	17	21,5	95	11,4
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	251	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	0,01	0,16	8,3	11,2	5,34	7,04	1,2
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7	
<b>Итого за день</b>				<b>45,22</b>	<b>43,67</b>	<b>244,21</b>	<b>1555,66</b>	<b>1,58</b>	<b>0,83</b>	<b>9,1</b>	<b>31,18</b>	<b>396,1</b>	<b>313,42</b>	<b>902,78</b>	<b>26,29</b>

Зав. производством - Л.П. Канева