

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 19.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

И. о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

Н.В. Лыткина



от 28.08.2023 г.

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2023-2024 учебный год
возрастная категория с 11 до 18 лет. (осень, зима)
(Завтрак, обед)**

2023 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная (миска)	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,462
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315
	Итого за прием:	595	10,55	16,52	72,89	482,4	0,1761	12,18	53,7	1,34	221,19	197	44,1	4,209
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639
507	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	3,1	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,1	0,66
	Итого за прием:	800	22,95	12,82	104,23	628,45	0,6125	25,9	15,745	6,7	73,18	299,23	92,06	4,62
	Итого за день:	1395	33,5	29,34	177,12	1110,9	0,7886	38,08	69,445	8,04	294,37	496,23	136,16	8,829

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	Название продукта	Масса порции	Пищевые (г)			вещества			встречаясь в меню (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б		ж	у	в1	с		а	е	ка	р	маг	ка	п	маг	ка	п	маг	
			4	5	6	8	9	10		11	12	13	14	15							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
229	Капша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44							
75	Сыр полутвердый (порциями)	50	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,11	176,2	4	7	0,2							
576	Батон	50	2,25	0,87	15,12	78,3	0,033	0	0	0,51	3,7	19,5	3,9	0,36							
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,05							
501	Соки овощные-фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8							
Итого за прием:			16,39	16,47	77,02	520,5	0,179	6,16	110,4	0,96	437,2	265,6	71,8	4,45							
Обед																					
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384							
100	Рассольник Киевский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575							
376	Рагу овощное	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34							
Кисель с фруктами "Виточка" для детей дошкольного и школьного возраста																					
504	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2							
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
Итого за прием:			31,942	25,71	104,31	775,2	0,773	34,45	72,73	7,308	89,05	457,3	120,6	6,415							
Итого за день:			48,332	42,18	181,33	1295,7	0,952	40,61	183,13	8,268	526,25	722,9	192,4	10,8915							

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315	
	Итого за прием:	590	34,93	24,22	69,55	636,4	0,2381	10,5	108	2,02	341,19	468	65,6	5,997	
Обед															
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05	
372	Котлеты,биточки или шницели из птицы припущ.	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	Итого за прием:	903	39,47	31,975	125,97	948,29	0,4235	10,25	122,06	6,9	159,72	495,26	123,74	7,8965	
	Итого за день:	1493	74,4	56,195	195,52	1584,69	0,6616	20,75	230,06	8,92	500,91	963,26	189,34	13,8935	

День: 1

Неделя: 1-вая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Примерный наименование блюда	Масса порций	Итого в день						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Жиры		Углеводы		Липидное сырье (ккал)	С	А	Е	Са	Р	Mg	K	Na	Cl				
			Б	Ж	У	6											7	8	9	10
Завтрак																				
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415	328	0,095	391,08	1,577	157,69	305,92	25,23	3,311							
467	Каша с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65							
75	Порridge твердый (порridge)	20	4,04	5,9	0	71,6	0,008	0,14	0,1	176,2	1	7	0,2							
56	Ягод	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36							
87	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,2	16,1	11	9	2,21							
	Итого за прием:	555	28,25	36,88	43,435	615,9	0,196	462,08	2,397	466,99	428,52	67,43	6,731							
Обед																				
118	Омлет свежие порridge	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306							
104	Пш из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	8,5	2,325	49,5	35,75	16	0,638							
37	Пюре картофельное	180	1,86	7,2	10,14	126	0,144	4,32	0,18	45	88,2	28,8	0,99							
308	Кол-ста нежир	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	0,9	215	230	37	1,55							
47	Компот из яблок с лимон	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0,1	13,5	8	5,9	1,16							
51	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	1,15	16,5	117	33	2,2							
53	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого за прием:	900	34,24	25,59	85,45	709,75	0,556	18,92	5,375	362,18	536,13	137,56	7,504							
	Итого за день:	1455	62,49	62,47	128,885	1325,65	0,752	27,39	7,772	829,17	964,65	204,99	14,235							

День: 8

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136		
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
	Итого за прием:	550	12,65	13,79	66,7	439,9	0,131	8,48	91,8	0,97	331,3	179	53,7	3,726		
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306		
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025		
328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,162	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024		
	Соки овощные, фруктовые и															
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	800	29,3	19,36	102,63	700,8	0,466	23,95	21,6	5,085	109,83	440,53	130,96	9,8925		
	Итого за день:	1350	41,95	33,15	169,33	1140,7	0,597	32,43	113,4	6,055	441,13	619,53	184,66	13,6185		

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
234	Каша из хлопьев "Геркулес"	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,246					
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07					
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004					
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36					
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21					
Итого за прием:			11,37	25,45	66,02	539,1	0,2512	8,82	60,1	1,27	234,78	276	74,8	3,89					
Обед																			
157	Оюсси консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384					
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025					
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,938	47,052	302,22	0,252	0	28,8	0,756	19,98	252,54	167,94	5,652					
422	Супе красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201					
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07					
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69					
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2					
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66					
Итого за прием:			39,387	27,756	142,009	974,71	0,6905	10,204	73,62	6,95	170,84	656,72	283,8	12,9595					
Итого за день:			50,757	53,206	208,029	1513,81	0,9417	19,024	133,72	8,22	405,62	932,72	358,6	16,8495					

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Ж	5											6	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5		
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
Итого за прием:		550	42,39	25,47	69,02	675,9	0,261	7,84	175	2,02	615,3	546,6	86,2	4,92		
Обед																
148	Оюнци свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306		
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925		
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	0,18	9,9	23,4	0,99	27	200,7	39,6	3,096		
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
Итого за прием:		800	31,9	19,77	92,235	674	0,594	21,275	23,4375	3,125	88,58	442,73	116,66	7,647		
Итого за день:		1350	74,29	45,24	161,255	1349,9	0,855	29,115	198,4375	5,145	703,88	989,33	202,86	12,567		

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6	7										8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Каша пшеничная молочная	200	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,894			
232	жидкая	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002			
79	Масло сливочное (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
576	Багон	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87			
460	Чай с молоком	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315			
82	Фрукты свежие	590	11,99	16,66	78,01	509	0,2421	12,5	52,5	1,58	228,59	276,6	65,7	6,441			
Обед																	
	Овощи консервированные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306			
148	отварные	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75			
131	Суп-пюре из картофеля	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98	0,64			
143	Гренки из пшеничного хлеба	180	4,464	5,85	45,738	253,44	0,036	0	28,8	0,324	8,28	96,84	31,5	0,027			
205	Каша рисовая рассыпчатая	100	12,857	1,571	10	105,71	0,071	0	18,571	1,429	52,857	175,71	25,714	0,6			
307	Котлеты или биточки рыбные	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29			
491	Компот из ягод замороженных	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2			
574	Хлеб ржаной	900	32,211	14,749	132,234	789,94	0,4444	26,75	84,871	3,948	226,957	595,33	149,504	112,813			
Итого за прием:		1490	44,201	31,409	210,244	1298,94	0,6865	39,25	137,371	5,528	455,547	871,93	215,204	119,254			

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью _____

(*12.11.2016*) страниц.

Директор

МАОУ «Мангажская СОШ»

[Signature] / И.В. Лыткина /

