

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. №262-ОД

**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. Сезон: весна-лето
(Завтрак, обед)**

2023 г.

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	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 "Витошка" для детей	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	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	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: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	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	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	Завтрак												7						
229	Каша "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)	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							
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:	650	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 Ленинградский	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 из птицы	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 витаминами "Витощка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0							
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:	805	31,942	25,71	104,31	775,2	0,773	34,45	72,73	7,308	89,05	457,3	120,6	6,4415							
	Итого за день:	1455	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: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием 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		
			4	5	6	Ж	У	6											
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: 4

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рел.	Прием 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		
			4	5	6	Ж	У	6											
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415			328	0,095	0,63	391,08	1,577	157,69	305,92	25,23	3,311			
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			
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			
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:	555	28,25	36,88	43,435			615,9	0,196	8,47	462,08	2,397	466,99	428,52	67,43	6,731			
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			
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8			61,75	0,043	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,638			
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44			126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99			
308	Котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3			212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55			
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2			60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16			
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:	900	34,24	25,59	85,45			709,75	0,556	18,92	121	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	583,08	7,772	829,17	964,65	204,99	14,235			

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рет.	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	7	8	9											10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	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						
234	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:	550	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	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						
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	Соус 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:	935	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:	1485	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: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

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	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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													0,002		
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,36		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,87		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	3,315		
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	6,441		
	Итого за прием:	590	11,99	16,66	78,01	509	0,2421	12,5	52,5	1,58	228,59	276,6	65,7			
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													108,75		
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75			
143	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98	0,64		
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,464	5,85	45,738	253,44	0,036	0	28,8	0,324	8,28	96,84	31,5	0,027		
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,857	1,571	10	105,71	0,071	0	18,571	1,429	52,857	175,71	25,714	0,6		
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
	Итого за прием:	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 день:	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		