


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

 Н. И. Кузнецова

от 29.08.2024 г. №279-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2024-2025 учебный год  
возрастная категория с 11 до 18 лет. Сезон: осень-зима  
(Обед)**

2024 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: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
157	овощи консерв. 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
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>24,387</b>	<b>15,04</b>	<b>106,27</b>	<b>662,05</b>	<b>0,6425</b>	<b>25</b>	<b>27,145</b>	<b>6,79</b>	<b>73,9</b>	<b>315,25</b>	<b>95</b>	<b>4,698</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>805</b>	<b>24,387</b>	<b>15,04</b>	<b>106,27</b>	<b>662,05</b>	<b>0,6425</b>	<b>25</b>	<b>27,145</b>	<b>6,79</b>	<b>73,9</b>	<b>315,25</b>	<b>95</b>	<b>4,698</b>

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
504	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	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	0,65
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>31,942</b>	<b>25,71</b>	<b>104,31</b>	<b>775,2</b>	<b>0,773</b>	<b>34,45</b>	<b>72,73</b>	<b>7,308</b>	<b>89,05</b>	<b>457,3</b>	<b>120,6</b>	<b>6,4415</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>805</b>	<b>31,942</b>	<b>25,71</b>	<b>104,31</b>	<b>775,2</b>	<b>0,773</b>	<b>34,45</b>	<b>72,73</b>	<b>7,308</b>	<b>89,05</b>	<b>457,3</b>	<b>120,6</b>	<b>6,4415</b>

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
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 припуш.	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>38,09</b>	<b>29,755</b>	<b>123,93</b>	<b>914,69</b>	<b>0,3935</b>	<b>11,15</b>	<b>110,66</b>	<b>6,81</b>	<b>159</b>	<b>479,24</b>	<b>120,8</b>	<b>7,8185</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>840</b>	<b>33,53</b>	<b>29,275</b>	<b>94,41</b>	<b>774,29</b>	<b>0,3275</b>	<b>11,15</b>	<b>110,66</b>	<b>6,15</b>	<b>147</b>	<b>440,24</b>	<b>112,4</b>	<b>7,1585</b>

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
373	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>34,24</b>	<b>25,59</b>	<b>85,45</b>	<b>709,75</b>	<b>0,556</b>	<b>18,92</b>	<b>121</b>	<b>5,375</b>	<b>362,18</b>	<b>536,13</b>	<b>137,56</b>	<b>7,504</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>840</b>	<b>29,68</b>	<b>25,11</b>	<b>55,93</b>	<b>569,35</b>	<b>0,49</b>	<b>18,92</b>	<b>121</b>	<b>4,715</b>	<b>350,18</b>	<b>497,13</b>	<b>129,16</b>	<b>6,844</b>

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
149	Овощи консерв.(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
501	Соки овощные, фруктовые и 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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>29,3</b>	<b>19,36</b>	<b>102,63</b>	<b>700,8</b>	<b>0,466</b>	<b>23,95</b>	<b>21,6</b>	<b>5,085</b>	<b>109,83</b>	<b>440,53</b>	<b>130,96</b>	<b>9,8925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>740</b>	<b>24,74</b>	<b>18,88</b>	<b>73,11</b>	<b>560,4</b>	<b>0,4</b>	<b>23,95</b>	<b>21,6</b>	<b>4,425</b>	<b>97,83</b>	<b>401,53</b>	<b>122,56</b>	<b>9,2325</b>

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
157	Овощи консер. 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
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29
386	Рис припущенный	180	24	36	196	1208	0,16	0	171	1,8	40	419	130	0,84
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,214	146,43	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	0,829
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>47,917</b>	<b>55,505</b>	<b>279,189</b>	<b>1815,28</b>	<b>0,803</b>	<b>27,682</b>	<b>235,377</b>	<b>8,279</b>	<b>150,007</b>	<b>766,736</b>	<b>223,907</b>	<b>6,203</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>845</b>	<b>43,357</b>	<b>55,025</b>	<b>249,669</b>	<b>1674,88</b>	<b>0,737</b>	<b>27,682</b>	<b>235,377</b>	<b>7,619</b>	<b>138,007</b>	<b>727,736</b>	<b>215,507</b>	<b>5,543</b>



День: 7

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,0175
372	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
	Сложный гарнир:													
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55
380	Капуста тушеная	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21	38,5	28,7	14	0,553
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>830</b>	<b>41,96</b>	<b>37,01</b>	<b>96,45</b>	<b>885,99</b>	<b>0,427</b>	<b>17,19</b>	<b>119,76</b>	<b>3,635</b>	<b>174,47</b>	<b>568,86</b>	<b>127,94</b>	<b>6,8105</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>830</b>	<b>41,96</b>	<b>37,01</b>	<b>96,45</b>	<b>885,99</b>	<b>0,427</b>	<b>17,19</b>	<b>119,76</b>	<b>3,635</b>	<b>174,47</b>	<b>568,86</b>	<b>127,94</b>	<b>6,8105</b>

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
148	Овощи вежие (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
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>930</b>	<b>37,95</b>	<b>25,536</b>	<b>139,969</b>	<b>941,11</b>	<b>0,6605</b>	<b>11,104</b>	<b>62,22</b>	<b>6,86</b>	<b>170,12</b>	<b>640,7</b>	<b>280,86</b>	<b>12,8815</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	<b>37,95</b>	<b>25,536</b>	<b>139,969</b>	<b>941,11</b>	<b>0,6605</b>	<b>11,104</b>	<b>62,22</b>	<b>6,86</b>	<b>170,12</b>	<b>640,7</b>	<b>280,86</b>	<b>12,8815</b>

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетиче- ская 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
<b>Обед</b>														
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
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>31,9</b>	<b>19,77</b>	<b>92,235</b>	<b>674</b>	<b>0,594</b>	<b>21,275</b>	<b>23,4375</b>	<b>3,125</b>	<b>88,58</b>	<b>442,73</b>	<b>116,66</b>	<b>7,647</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>800</b>	<b>31,9</b>	<b>19,77</b>	<b>92,235</b>	<b>674</b>	<b>0,594</b>	<b>21,275</b>	<b>23,4375</b>	<b>3,125</b>	<b>88,58</b>	<b>442,73</b>	<b>116,66</b>	<b>7,647</b>

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: оснгъ-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетиче ская 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
<b>Обед</b>														
157	Овощи консервированные отварные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
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	108,75
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
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
373	котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>40,15</b>	<b>25,668</b>	<b>118,256</b>	<b>864,19</b>	<b>0,5494</b>	<b>27,45</b>	<b>160,3</b>	<b>3,995</b>	<b>395,22</b>	<b>606,78</b>	<b>138,29</b>	<b>114,786</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>900</b>	<b>40,15</b>	<b>25,668</b>	<b>118,256</b>	<b>864,19</b>	<b>0,5494</b>	<b>27,45</b>	<b>160,3</b>	<b>3,995</b>	<b>395,22</b>	<b>606,78</b>	<b>138,29</b>	<b>114,786</b>

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 24

двадцать четыре страниц.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Кузнецова /Н.И. Кузнецова/

