



Утверждаю:
Директор МБОУ «Горловская СОШ»
Н.Т. Орехова
«30» августа 20 21 г.

Примерное
десятидневное меню горячих завтраков
обучающихся МБОУ «Горловская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области
Возрастная категория 11 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак		День: первый			Неделя: первая								
050	Салат из капусты б/к с растительным маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
181	Суп рыбный	250	6,5752	12,668	16,088	204,92	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
413	Колбаса «Докторская»	100	10,4	10,88	0,73	125,13	0,10	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Итого:		34,13	49,961	149,54	1169,27	0,635	35,75	63,5	5,557	137,58	506,58	197,18	8,714
	Горячий завтрак		День: второй			Неделя: первая								
049	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	6,082	6,5	84,74	0,05	4,4	0,67	1,57	23,76	48,52	33,44	0,616
148	Суп вермишелевый на к/б	250	8,3	8,9	14,04	350,4	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,027	0,4	13	0	100,6	79	11,9	0,11
701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	Итого:		52,09	54,752	170,23	1573,94	0,527	13,52	117,01	5,85	220,57	689,87	157,2	9,096

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак		День: третий			Неделя: первая								
051	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	2,27	41	37	15	0,35
110	Борщ на мясном бульоне	250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,1	10,6	0,03	0,28	48	143	35,3	5,15
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
374	Котлеты рыбные	100	13,5	16,3	15,5	265,0	0,1	1,5	0,3	2,4	34,8	152	40,3	0,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
639	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Итого:		44,22	61,25	164,92	1392,02	0,555	48,44	36,18	8,26	223,16	572,32	159,62	10,64
	Горячий завтрак		День: четвёртый			Неделя: первая								
050	Салат из капусты б/к с растит. маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
102	Рассольник домашний на м/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
450	Печень тушеная	100	13,6	9,8	7,4	174	0,01	8,14	5,81	0,87	37	245	18	4,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
379	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	Итого:		36,214	37,683	181,338	1186,58	0,37	45,84	70,29	4,44	157,01	598,9	109,36	14,814

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Горячий завтрак		День: седьмой			Неделя: вторая									
040	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,07	15,2	10,3	184	0,03	17,8	0	2,75	33	23,5	14	0,97	
148	Суп вермиш. на к/б	250	5,4	3,68	37,01	130	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48	
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24	
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03	
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55	
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05	
	Итого:		49,88	57,56	195,72	1428,78	0,7	26,52	138,7	7,47	140,49	718,59	223,56	12,87	
	Горячий завтрак		День: восьмой			Неделя: вторая									
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092	
139	Суп гороховый	250	5,972	8,994	24,228	202,08	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22	
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33	
437	Гуляш из говядины	100	27,10	26,88	3,08	362,55	0,11	2,67	0,00	2,48	24,79	292,08	45,04	4,16	
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55	
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
399	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2	
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3	
	Итого:		47,382	60,569	164,602	1399,14	0,7168	59,25	94,85	7,17	195,93	695,25	179,14	12,402	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Горячий завтрак		День: девятый			Неделя: вторая									
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94	
102	Рассольник домашний на м/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6	
413	Колбаса «Докторская»	100	10,4	10,88	0,73	125,13	0,10	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83	
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98	
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55	
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
761	Сырники из творога	200	29,9	17,5	43	463	0,12	0,35	0,1	0,9	279	403	48	1,37	
	Итого:		59,78	51,95	183,96	1414,52	0,58	24,31	64,48	3,707	391,49	826,53	149,62	10,87	
	Горячий завтрак		День: десятый			Неделя: вторая									
050	Салат из капусты б/к с растит, маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344	
137	Суп картофельный на м/б	250	2,9018	3,02	22,4354	129,06	0,17	28,6	17,7	0,23	23,774	88,764	37,44	1,34	
492	Плов с мясом птицы	200	18,366	18,618	45,608	313	0,4	3,9	3,23	1,19	72	409	99	5,12	
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55	
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
639	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3	
	Итого:		31,135	41,001	174,191	1083,61	0,745	54,86	24,38	4,52	160,394	637,494	177,7	9,714	
	Итого за 10 дней:		443,84	534,32	1761,26	13529,12	5,847	407,55	821,26	58,554	2023,224	6358,364	1639,39	107,24	

Примерное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из капусты б/к с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из капусты б/к с растит. маслом	Винегрет овощной
Суп рыбный	Суп вермишелевый на к/б	Борщ на мясном бульоне	Рассольник домашний на м/б	Суп гороховый
Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной	Картофельное пюре	Макароны отварные	Рис отварной
Колбаса «Докторская» отварная	Птица отварная	Котлеты рыбные	Печень тушеная	Котлета мясная с/п
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Компот из сухофруктов	Компот из плодов свежих (яблоки)	Чай с лимоном
Вафля	Печенье	Вафля	Печенье	Вафля
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из свеклы с маслом растительным	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из свеклы с маслом растительным	Винегрет овощной	Салат из капусты б/к с растит, маслом
Щи из капусты свежей на мясном бульоне	Суп вермиш. на к/б	Суп гороховый	Рассольник домашний на м/б	Суп картофельный на м/б
Макароны отварные	Птица отварная	Картофельное пюре	Колбаса «Докторская» отварная	Плов с мясом птицы
Сосиска отварная	Каша гречневая рассыпчатая	Гуляш из говядины	Макароны отварные	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Какао с молоком	Кисель плодово-ягодный	Сок фруктовый	Чай с сахаром	Печенье
Вафля	Печенье	Вафля	Сырники из творога	

Химический состав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	34,13	49,961	149,54	1169,27	0,635	35,75	63,5	5,557	137,58	506,58	197,18	8,714
2	52,09	54,752	170,23	1573,94	0,527	13,52	117,01	5,85	220,57	689,87	157,2	9,096
3	44,22	61,25	164,92	1392,02	0,555	48,44	36,18	8,26	223,16	572,32	159,62	10,64
4	36,214	37,683	181,338	1186,58	0,37	45,84	70,29	4,44	157,01	598,90	109,36	14,814
5	54,705	62,105	178,98	1512,04	0,6078	36,45	95,54	6,73	134,05	549,97	141,65	9,19
6	34,306	57,485	197,774	1369,22	0,41	62,61	116,33	4,85	262,55	562,86	144,36	8,932
7	49,88	57,56	195,72	1428,78	0,70	26,52	138,70	7,47	140,49	718,59	223,56	12,87
8	47,382	60,569	164,602	1399,14	0,7168	59,25	94,85	7,17	195,93	695,25	179,14	12,402
9	59,78	51,95	183,96	1414,52	0,58	24,31	64,48	3,707	391,49	826,53	149,62	10,87
10	31,135	41,001	174,191	1083,61	0,745	54,86	24,38	4,52	160,394	637,494	177,70	9,714
Всего за 10 дней	443,842	452,316	1761,255	13529,12	5,8466	407,55	821,26	58,554	2023,224	6358,364	1639,39	107,242
Среднее за 1 день	44,38	45,23	176,13	1352,91	0,58	40,76	82,13	5,86	202,32	635,84	163,94	10,72

Используемая литература

1. СанПиН 2.4.5. 2409-08 (Постановление от 23.07.2008 № 45)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т. Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.