


Согласовано:

Начальник ТО  
Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Пензенской области  
в г.Кузнецке, Кузнецком, Сосновоборском,  
Никольском, Неверкинском, Лопатинском,  
Камешкирском, Городищенском районах  
  
К.Ф.Салихов



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ с.Индерка  
приказ №169А от 01.09.2017г.

  
И.К.Каримова



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Индерка  
Сосновоборского района Пензенской области  
(МБОУ СОШ С. ИНДЕРКА)

## **Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания учащихся в МБОУ СОШ с.Индерка 12 лет и старше**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
187	Каша молочная "Дружба"	1/200	6,32	8,96	34,04	241,6	0,12	0,54						126, 52	104	18	0,8		
268	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,00								0,26			0,02		
1	Бутерброд с маслом	100/40	8,0	3,4	47,6	52,8	0,16							27, 24			2,04		
	<b>Итого</b>		14,42	12,38	91,54	329,5	0,28	0,54						154, 0	104,0	18,0	2,86		
	<b>ОБЕД</b>																		
25	Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,1						37, 15	32	34,1	1,3		
65	Суп крестьянский с крупой №65,	15/250	20,35	17,18	20	110,0	0,09	6,3						32	84	27	0,9		
131	Картофельное пюре	1/180	3,672	6,33	23,4	168	0,22	6,228						43,7	126	4	1,278		
124	Фрикадельки	100/30	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	20					56,5	54	15	1,28		
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	117,6	0,2	8,5						108	81	40	1,2		
	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06							108	32	71	0,6		
	<b>Итого</b>		45, 296	48,86	118,35	893,53													
			59,7	61,24	209,9	1223,01													
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																		
	<b>Всего</b>		62,447	54,738	226,544	1193,04	0,76	38,0	41					585,2	538,1	281,1	7,92		

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
215	Каша рисовая	10/200	13,2	9,1	67,2	374,21	0,05			26	133	47				1,0		
270	Чай с лимоном	1/200	5,2	0	51	115,3	0,03	6,2		27	25	21				0,3		
3	Бутерброд с сыром																	
	<b>ОБЕД</b>																	
6	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6				0,3		
70	Уха с крупой	15/250	6,4	14,32	29,5	359,7	0,14	12		40,4	239	44				1,4		
165	Гречка отварная	1/180	14,0	8,7	57,9	372	0,3			21,57	72	49				1,6		
105	Тефтели из говядины	40/100	6,4	19,4	9,6	250,93	0,04	9		82	107	61				0,8		
276	Напиток яблочно-лимонный	1/200	0,03	0	10,43	12,151	1,07	28		64	28	17				1,9		
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71				0,6		
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>49,83</b>	<b>42,45</b>	<b>221,194</b>	<b>1476,396</b>	<b>1,364</b>	<b>61,6</b>	<b>24</b>	<b>402,6</b>	<b>658</b>	<b>316</b>				<b>7,9</b>		



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
274	Какао с молоком	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,06	14,9	0,1	12,8	2,1	11	0,1					
1	Бутерброд с маслом	100 /15	9,821	7,305	93,985	299,67	0,16			109	87	12	0,9					
182	Каша манная молочная жидкая	1/200	8,16	10,24	33,84	260												
б/н	Яблоки	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0		16,0			2,2					
	ОБЕД																	
32	Салат "Школьный"	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3					
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	1/250	7,05	4,655	18,89	247,7	0,1	10		182	328	48	2,2					
202	Макаронные изделия отварные	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885	0,04			10	36	8	0,8					
99	Котлеты	1/100	6,4	19,4	9,6	250,93	0,04	9		82	107	61	0,8					
280	Напиток апельсиновый	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2		65	30	11	1,6					
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6					
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		40,88	49,084	231,843	1558,601	0,75	43,5	24,1	630,2	818,1	285	9,5					

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
185	Каша пшениная молочная жидкая	200	9,3	11	44	312	0,225	0,675						161,5						1,475	
	Яйцо отварное	1/40	5,112	4,62	1,031	112,377	0,06	0,11	32					147	123	13,2				0,6	
272	Кофейный напиток на молоке	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2						65	30	11				1,6	
	<b>Итого</b>																				
	<b>ОБЕД</b>																				
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,8	0,8	6,3	61,38	0,05	20,5						65	185	25				0,8	
12	Салат из свежих помидоров	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01							0,2	12	0,1				0,01	
169	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4						60	126	4				1,5	
99	Шницель	1/100	9,1	6,2	6,9	111,32	0,04	0,4	20					29	54	15				0,9	
276	Напиток яблочно-лимонный	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9						2,3	2,1	1				0,04	
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06							108	32	71				0,6	
	Используется йодированная соль, зелень																				
	<b>Всего</b>		49,452	39,453	210,954	1193,523	0,58	62,41	20,9					666,5	847,1	163,2				7,15	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ge					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
170	Каша овсяная молочная	1/180	17,475	22,655	79,688	246,12	0,04	0,5					116	104	18		0,2		
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	0,2	0	13,01	56,85	0,05	12,9					2,3	2,1	1		0,04		
3	Бутерброд с сыром	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4	0,03		11				53	55,5	9,5		0,4		
	<b>Итого</b>																		
	<b>ОБЕД</b>																		
56	Рассольник петербургский	1/250	7,5	3,2	7,3	353,02	0,02	1,0	21				21,9	32	34,1		1,978		
201	Гороховое пюре	1/180	4,8	2,815	28,15	168	0,22	8,4					60	126	4		1,5		
76	Рыба отварная с соусом по- польски	1/100	6,373	11,088	9,120	114,919	0,15						31	71	28				
40	Винегрет овощной	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01	3,1	22,4				26,5	34,5	10		0,35		
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,634	1	19,96	117,6	0,2	8,5					108	81	40		1,2		
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06						108	32	71		0,6		
	<b>Итого</b>																		
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																		
	<b>Всего</b>		44,656	63,802	215,436	1414,834	0,78	34,4	54,4				526,7	538,1	205,6		6,268		



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
384	Каша молочная пшѐнная	1/180	8,7	18,9	72,1	338,24	0,25			43	174	65	2,2					
	Сок натуральный	1/200	1,0	0	15,4	110	0,04	8		40	36	20	0,4					
	Яйцо отварное	1/40	5,112	4,62	1,031	112,377	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6					
	<b>Итого</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
16	Салат из моркови	1/100	1,26	3,69	2,97	51,3	0,04	11,6	27	35,1	34	14	0,6					
54	Борщ с капустой и картофелем	1/250	12,8	15,5	16,3	225,834	0,08	16,0		155	192	32	1,2					
131	Картофельное пюре	1/180	2,050	2,448	35,21	458,569	0,34			70	126	20	0,1					
119	Сосиски, сардельки отварные	1/100	15,7	18,1	0,75	282,5	0,02			31	31	28	0,9					
868	Компот из урюка	1/200	5,0	0	47	111,04	0,03	5,4		29	31	15	0,4					
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	18,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6					
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		50,88	45,37	192,703	1720,408	0,86	41,0	27	501,1	656	265,0	6,4					

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Ж																
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
196	Плов с изюмом	<b>1/200</b>	13,2	9,1	67,2	374,21	0,05					26	133	47	1,0				
280	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4				73,2	3,8	1,4	1,87				
209	Омлет нагуральный	<b>1/200</b>																	
	Итого																		
	<b>ОБЕД</b>																		
27	Салат из свеклы с яблоками	<b>1/100</b>	0,9	3	2,05	39	0,02	3,1	22,4			26,5	34,5	10	0,35				
66	Суп-лапша домашняя	15/250	9,2	8,241	17,161	265,147	0,04	3,1	0,1			215	104	32	0,8				
679	Гречка отварная	<b>1/180</b>	20,856	9,593	35,829	290,37	0,12					18	108	73	2,4				
120	Куры отварные	1/100	22,596	31,065	19,098	348,695	0,3	10,2	0,3			255	112	14	1,3				
270	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9				2,3	2,1	1	0,04				
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06					108	32	71	0,6				
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>71,346</b>	<b>62,193</b>	<b>184,936</b>	<b>1577,061</b>	<b>0,65</b>	<b>34,7</b>	<b>22,8</b>			<b>724</b>	<b>529,4</b>	<b>249,4</b>	<b>8,36</b>				



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
213	Запеканка из творога	200/10	12,08	10,27	80,4	247,21	0,07	7,5	0,3	116	206	28	0,8	4,63				
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	0,48	1,06	1,859	195,6					15	7,2	3,6	0,8				
б/п	Хлеб	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	1,6				
	Бананы																	
	ОБЕД																	
13	Салат из свежих огурцов №13	1/100	1,95	3,75	2,325	51,75	0,03	11,9	45		34,5	41,2	11,2	0,6				
71	Уря с птицей	1/250	10,251	17,045	18,361	293,281	0,01				170	395	112	4,2				
685	Гороховое пюре	1/180	16,93	18,649	4,435	230,35	0,09	6,3	0,6		219	115	32	0,7				
92	Гуляш	100/30	9,1	6,2	6,9	111,32	0,04	0,4	20		29	54	15	0,9				
280	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2			79,4	3,5	1,9	1,6				
	Хлеб	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	1,6				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		53,611	57,574	139,46	1255,655	0,46	32,3	65,9	11,6	764,9	696,9	188,5	15,03				

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
215	Гречневая каша	1/200	8,7	15,9	72,1	338,24	0,25			43	174	65	2,2						
270	Чай с лимоном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,06	14,9	0,1	12,8	2,1	11	0,1						
	Груша																		
	ОБЕД																		
17	Салат из моркови с курагой или изюмом	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3						
62	Суп картофельный с клецками	1/250	14,731	10,305	29,837	298,172				178	382	115	3,2						
122	Плов из курицы	70/180	15,17	17,31	31,85	317,48	0,2	7,6		93	218	51	1,4						
279	Компот из свежих плодов	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2		65	30	11	1,6						
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6						
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		44,318	46,709	179,015	1196,308	0,61	32,1	24,1	477,52	860,1	330	9,4						

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Присм пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
165	Гречка отварная	1/180	1/180	6,395	26,886	193,58				0,08				12	72	49	1,6		
	Йогурт																		
272	Кофейный напиток на молоке																		
	ОБЕД																		
21	Салат витаминный	1/100	1,58	1,64	15,2	65,33				0,05	3,2			28	103	13	0,2		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,3	2,5	38	148,4				0,05	15,5			55	190	25	0,8		
131	Макаронны отварные	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885				0,04				10	36	8	0,8		
100	Тeftели в томате	100/8	18,33	17,019	0,108	268,13				0,42		0,5		12	93	19	10		
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,02	0	0,23	59,864				0,01	5,4			73,2	3,8	1,4	1,87		
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925				0,06				108	32	71	0,6		
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		59,443	32,638	144,292	1136,964				0,76	37	0,5		300,5	5319	187,4	15,91		