

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Медянская ООШ»

Л.И.Шарлаимова

«01» 09 2025 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Медянская основная общеобразовательная школа»

(возрастная категория: 12-18 лет)

Составлено на основании

сборника 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

«Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский имени академика

Е.А.Вагнера» Минздрав России

(2021)

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак 24%															
234	145	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	6,98	8,27	28,42	216,19	0,163	1,48	41,56	0,52	154,34	201,56	54,24	1,21
462	284	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	29	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
75	48	Сыр сычужный твердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,003	0,07	0,023	0,05	88,1	50,0	3,5	0,1
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		ИТОГО:	480	15,64	14,44	61,9	374,59	0,24	2,25	60,58	1,02	361,74	368,66	85,64	2,4
Обед 36%															
202	127	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
367	235	Кура в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16
501	303	Сок яблочный	180	0,9	0,18	0,08	82,8	0,018	3,6	0	0,18	12,6	6,3	7,2	2,52
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,2	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО:	640	90	25,74	110,86	893,2	0,526	4,1	106	3,42	89	501,5	239,4	12,6
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1120	105,64	40,18	172,76	1267,79	0,766	6,35	156,58	4,44	450,74	870,16	325,04	15,0
							60%								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	Стр.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16		
Завтрак 24,7%																	
232	144	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,27	6,64	36,26	229,0	0,144	1,34	0,058	0,8	136,	189,65	36,8	1,84		
79	50	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,195	99,15	0,00	0	6	0,015	0,36	0,45	0	0,003		
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
466	286	Кофейный напиток со стуженым молоком	200	2,6	3,2	19,0	115	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07		
		ИТОГО:	455	13,03	21,03	75,13	536,75	0,208	1,54	21,25	1,33	249,36	286,8	54,0	2,353		
Обед 35,5%																	
95	61	Борщ с капустой и картофелем	300	1,48	3,54	5,56	60	0,034	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88		
486	296	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
82	51	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	11,0	11	9	2,21		
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88		
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76		
		ИТОГО:	620	11,26	5,28	81,86	420,4	0,262	14,0	0	3,92	73,0	197,9	56,9	6,19		
		ИТОГО за день:	1075	24,29	26,31	156,99	957,15	0,47	15,54	21,25	5,25	322,36	484,7	110,9	8,543		
							60,2%										

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е тинос ть (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	16	
Завтрак 25,5%																
279	173	Запеканка из творога	200	31,8	15,33	30,0	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5	
460	283	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	0,002	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87	
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	0	0	0,44	8	26,0	5,6	0,44	
		ИТОГО:	440	36,44	16,95	61,18	546	0,206	0,3	113,5	1,64	373,1	495,9	60,1	2,81	
ОБЕД 34,5%																
256	159	Макаронные изделия отварные	200	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54,0	9,0	1,26	
339	216	Котлеты	100	17,6	12,3	15,0	243	0,16	0	4,0	1,4	53,0	173	26	2,8	
495	300	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88	
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	32,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76	
		ИТОГО:	600	34,14	19,58	125,95	768,8	0,43	0,2	41,8	4,5	116,7	391,8	77,0	7,39	
		ИТОГО день	1040	70,58	36,53	187,14	1314,8	0,636	0,5	155,3	6,14	489,8	887,7	137,1	10,2	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	стр	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак 24%															
230	143	Каша манная молочная	250	6,22	6,6	31,24	209,0	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
69	45	Бутерброд с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25
460	283	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,044	0	0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
		ИТОГО:	475	12,46	19,22	72,42	513,0	0,162	1,68	109,7	1,36	210,9	212,3	39,5	2,02
Обед 36%															
377	242	Картофельное пюре	200	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
307	193	Котлета рыбная	100	12,6	2,05	9	104,91	0,07	0,38	37,28	1,41	43,7	168,42	24,42	0,77
486	296	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО:	590	26,84	10,59	85,94	547,31	0,412	5,3	73,28	3,43	121,3	404,32	82,52	4,86
		ИТОГО за день	1065	39,3	29,81	158,36	1060,31	0,574	6,98	182,98	4,79	332,2	616,62	122,02	6,88
							60%								

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	стр	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак 25%															
229	142	Каша «Дружба»	250	5,2	6,6	27,6	190,6	8,0	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,0	0,44	8,00	26,0	5,6	0,44
73	47	Бутерброд с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20	0,27	7,0	16,0	4,0	0,44
465	286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
		ИТОГО:	480	12,64	13,22	81,08	493,6	8,09	2,12	78,4	0,85	253,3	258,5	52,8	1,44
Обед 35%															
375	240	Плов из отварной птицы	230	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
484	294	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
148	95	Овоши натуральные (св. огурец)	60	0,42	0,06	1,14	66	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО	540	18,96	9,18	76,66	525,4	0,198	2,1	15	2,02	55,28	230,58	58,46	3,236
		ИТОГО за день	1020	31,6	22,4	157,74	1019	8,288	4,22	93,4	2,87	308,58	489,08	111,26	4,676
							60%								

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак															
236	146	Каша рисовая молочная жидкая	250	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136
75	48	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	50	3,5	0,1
460	283	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,002	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		ИТОГО	490	15,16	11,41	83,04	495,8	0,154	1,71	75,3	1,09	291,4	287,7	54,8	1,85
Обед															
376	241	Рагу из птицы	230	16,56	17,28	19,08	252	0,144	12,48	0,024	3,72	30	46,8	46,8	2,16
495	300	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО:	530	26,44	18,62	94,58	606,4	0,342	12,68	0,024	5,92	79,3	211,6	88,8	5,49
		ИТОГО за день	1020	41,6	30,03	177,62	1102,2	0,496	14,39	75,324	7,01	370,7	499,3	143,6	7,34
							60%								

Возрастная категория: с 12-18 лет

Возрастная категория: с 12-18 лет															
№ ре	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак 24,6%															
213	133	Каша гречневая вязкая	250	10,57	11,32	39,62	302,75	0,22	0,9	51	0,95	179,75	287,5	88,25	2,122
462	284	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	48	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	50	3,5	0,1
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		ИТОГО	500	19,23	17,49	73,1	526,15	0,254	1,67	96,0	1,45	387,15	454,6	119,65	3,312
Обед 35,4%															
348	222	Тефтели паровые	100	13,85	9,28	6,57	165,71	0,042	0	0	0,42	11,42	112,85	14,28	1,87
380	243	Капуста тушеная	250	4	6,8	15,2	138	0,06	23,4	34	0,6	110	82	40	1,58
486	296	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,088	0,0	0,0	0,88	16	52	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО:	670	27,23	17,46	98,07	664,11	0,33	31,0	34,0	2,86	154,02	342,55	83,58	6,55
		ИТОГО за день	1170	46,46	34,95	171,17	1190,26	0,584	32,67	130,0	4,31	541,17	797,15	203,23	9,862
							60%								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энерге тичность (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	16
Завтрак															
233	145	Каша молочная кукурузная жидкая	250	6,08	6,6	37,1	232,2	0,08	0	38	0,32	120,8	121,6	24,6	1,212
69	45	Бутерброд с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25
460	283	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,002	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		ИТОГО	525	12,32	19,22	78,28	535,8	0,102	0,3	107,5	1,16	194,9	211,5	43,7	2,772
Обед															
377	242	Картофельное пюре	250	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,1
339	216	Котлета	100	17,6	12,3	15	243	0,016	0	4	1,4	53	173	26	2,8
495	300	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,088	0	0	0,88	16,0	52,0	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО	670	32,88	21,64	102,1	737,4	0,518	5,0	44,0	3,38	152,3	435,8	100,0	7,23
		Итого за день	1195	45,2	40,86	180,38	1273,2	0,62	5,3	151,5	4,54	347,2	647,3	143,7	10,002
							60%								

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12-18 лет

№ реп	Стр	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энерге тичност ь (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	16
Завтрак 24,2%															
227	141	Каша ячневая вязкая	250	9,05	8,3	41,4	276,5	0,147	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
69	45	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25
460	283	Чай 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
573	347	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,004	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		ИТОГО	525	16,99	22,52	84,88	610,5	0,201	2,28	127,25	300,35	319,3	432,85	75,4	2,47
Обед 35,8%															
385	247	Рис отварной	200	5,58	8,04	57,56	324,88	0,047	0	40	0,42	25,56	124	40,2	0,153
299	188	Рыба тушеная с овощами	140	19,18	3,22	9,4	144	0,08	2,8	14	3,22	47,6	231	43,4	1,04
459	283	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
82	51	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,21
573	347	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
574	347	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	16,4	1,76
		ИТОГО	760	34,54	12,54	147,36	844,28	0,345	12,6	54	5,64	132,56	515,6	114,1	6,443
		ИТОГО за день	1285	51,53	35,06	232,24	1457,78	0,546	14,88	181,25	305,99	451,86	948,45	189,5	8,913
							60%								

Возрастная категория: с 12-18 лет

Обед 35.7%