

Утверждаю:  
Директор МОУ «Целевой СОШ  
Шелаевская средняя общеобразовательная школа»  
Иванова Р.А.  
2023 г.



## Примерное перспективное 10-дневное меню

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Шелаевская средняя общеобразовательная школа

Название меню: Меню 5-11 классы

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 29.05.2024 г.

Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций

/Новосибирск, 2021 г./

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

/Москва, 2021 г./

**Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шелаевская средняя общеобразовательная школа**

**Название меню: Меню 5-11 классы**

**Возрастная категория: от 11-18 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

»

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	Д	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3	0,07	0,06	40,39	0,23	0,05	289,07	68,97	187,54	13,05	120,39	0,92	24,8	2,34	12,44	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,88	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>19,8</b>	<b>78,3</b>	<b>564,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>107,64</b>	<b>0,36</b>	<b>10,73</b>	<b>638,22</b>	<b>647,2</b>	<b>386,62</b>	<b>69,97</b>	<b>315,77</b>	<b>5,34</b>	<b>39,46</b>	<b>13,01</b>	<b>63,32</b>	
	<b>Итого задень</b>	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>19,8</b>	<b>78,3</b>	<b>564,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>107,64</b>	<b>0,36</b>	<b>10,73</b>	<b>638,22</b>	<b>647,2</b>	<b>386,62</b>	<b>69,97</b>	<b>315,77</b>	<b>5,34</b>	<b>39,46</b>	<b>13,01</b>	<b>63,32</b>	
	<b>Неделя 1 Вторник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,63	0	17,32	87,51	160,14	23,57	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,011	0,11	0	183,	55,8	127,283	28,3	87,0	0,59	24,91	8,68	32,63	



54-25 м	Курица тушёная с морковью	80	11, 3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	03	0,02	1,05	36	6	98	43,6	9	0,8	28,06	9,76	75,96
54- 13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,0 4	0	80	1,73	8,47	81,5 2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,0	0	0	0	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20, 6</b>	<b>17,1</b>	<b>87,5</b>	<b>587,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>	<b>590, 75</b>	<b>0,13</b>	<b>98,3</b>	<b>743, 39</b>	<b>468, 45</b>	<b>273, 94</b>	<b>99,6 3</b>	<b>249, 82</b>	<b>3,6</b>	<b>63,8</b>	<b>26,57</b>	<b>123,9 2</b>
	Итого за день	570	20, 6	17,1	87,5	587,7	0,18	0,1 8	590, 75	0,13	98,3 7	743, 39	468, 45	273, 94	99,6 3	249, 82	3,6	63,8	26,57	123,9 2
	<b>Неделя 1 Среда</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	2,1	5,6	7,6	90,5	0	0	0,4		4,6				17,8	47,1 0				0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,0	168, 33	0	8,46	133, 78	330, 78	42,1	24,0 3	53,2 9	1,09	21,45	0,49	28,28
54- 20м	Говядина отварная	30	8,5	6,8	0,2	96,4	0,02	0,0	14,4 6	0	0,07	83,0 8	135, 25	31,5 4	9,88	80,8	1,16	11,6	0,01	31,65
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,2 4	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,0	0	0	0	199, 6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,0	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,0	0	0	0	152, 5	61,2 5	8,75	11,7 5	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>22</b>	<b>20,4</b>	<b>78,7</b>	<b>587,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>197, 13</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>582, 88</b>	<b>719, 73</b>	<b>225, 43</b>	<b>82,2 5</b>	<b>266, 14</b>	<b>6,05</b>	<b>35,33</b>	<b>10,73</b>	<b>76,53</b>
	Итого за день	705	22	20,4	78,7	587,7	0,17	0,1 7	197, 13	0	18,1 5	582, 88	719, 73	225, 43	82,2 5	266, 14	6,05	35,33	10,73	76,53
	<b>Неделя 1 Четверг</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2з	Отулец в нарезке	70	0,6	0,1	1,8	9,9	0,02	0,0	7	0	7	5,6	98,7	16,1	9,8	29,4	0,42	2,1	0,21	11,9



54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,1	31,7	0,12	13,6	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05	
54-9р	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5	0,08	0,13	96,33	0,28	0,26	161,9	343,54	114,11	45,63	225,98	0,77	140,5	12,72	587,28	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,0	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>25,3</b>	<b>60,7</b>	<b>564,6</b>	<b>0,33</b>	<b>0,3</b>	<b>95,44</b>	<b>0,4</b>	<b>22,08</b>	<b>656,17</b>	<b>138</b>	<b>262,86</b>	<b>111,23</b>	<b>427,63</b>	<b>4,45</b>	<b>181,52</b>	<b>21,97</b>	<b>661,28</b>	
	Итого за день	600	23,7	25,3	60,7	564,6	0,33	0,3	95,44	0,4	22,08	656,17	138,247	262,86	111,23	427,63	4,45	181,52	21,97	661,28	
	<b>Неделя 1 Пятница</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,0	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,57	15,57	32,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,1	23,03	0,11	0	179,34	263,23	95,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	257,95	44,59	18,63	133,3	1,97	13,64	0,26	30,17	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,0	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,57	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,17	0,48	0,9	2,18	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	0	0	0	91,55	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,1</b>	<b>27,3</b>	<b>78,5</b>	<b>668,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,3</b>	<b>846,26</b>	<b>0,17</b>	<b>5,08</b>	<b>534,9</b>	<b>980,34</b>	<b>212,78</b>	<b>205,78</b>	<b>431,72</b>	<b>8,83</b>	<b>51,04</b>	<b>10,12</b>	<b>93,19</b>	
	Итого за день	550	27,1	27,3	78,5	668,1	0,39	0,3	846,26	0,17	5,08	534,9	980,34	212,78	205,78	431,72	8,83	51,04	10,12	93,19	
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-10к	Каша вязкая молочная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2	0,1	38,	0,1	0,5	339	326	156	63,	233	2	48,8	13,9	81,5	









54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,0	22,0	0,11	0	8	8	27	21	95	51	0,88	24,92	9	0,07	14,3
48	Тефтели рыбные (минтай)	90	11,6	7,9	12,8	109,1	0,01	0,1			1,86				31	4,68		0,81				
54-3с	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,0		38,4	0,0	0,8			42,	2,7	3,6	7,1	0,1	0,54	0,13	2,71	
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,0	0,0			3,1	10,	125	65,	4,6	6,1	6,1	1,0	1,01	0,16	4,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,0	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	0	0	0	91,5	36,7	5,25	7,05	23,7	23,7	0,59	0	4,64	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>22,5</b>	<b>17,8</b>	<b>85,3</b>	<b>531,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>62,7</b>	<b>0,12</b>	<b>8,07</b>	<b>463,</b>	<b>423,</b>	<b>254,</b>	<b>42,4</b>	<b>120,</b>	<b>4,36</b>	<b>4,36</b>	<b>39,1</b>	<b>6,55</b>	<b>36,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>22,5</b>	<b>17,8</b>	<b>85,3</b>	<b>531,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>62,7</b>	<b>0,12</b>	<b>8,07</b>	<b>463,</b>	<b>423,</b>	<b>254,</b>	<b>42,4</b>	<b>120,</b>	<b>4,36</b>	<b>4,36</b>	<b>39,1</b>	<b>6,55</b>	<b>36,01</b>	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средние показатели за завтрак	601	24,08	20,6	75,92	575,55	0,28	0,28	327,64	0,24	28,77	662,70	971,05	271,32	116,85	347,74	5,73	68,09	19,09	16792
Средние показатели за день	601	24,08	20,6	75,92	575,55	0,28	0,28	327,64	0,24	28,77	662,70	971,05	271,32	116,85	347,74	5,73	68,09	19,09	16792