

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ  
КЫТШЛОН АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНН  
«ВЕЛӨДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӨЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 30 » июня 2024 г.

№ 742

Директор школы О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное  
основное (организованное) меню  
для детей 12-18 лет  
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2024 г.

День : понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	8,3	298	3,3	154,78	134,83	4,22	2	0,27	0,28	0,62	344	ТК № 193
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	1,4	89,2	6,5	110,37	26,97	0,88	20	0,03	0,13	0,52	98	ТК № 306
Плюшка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,0	0	0	0	23,69	11,10	0,84	0	0,09	0,04	0,04	295	ТК № 286
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47	
<b>Всего:</b>	<b>650</b>	<b>123</b>	<b>20,9</b>	<b>119,9</b>	<b>9,7</b>	<b>398,2</b>	<b>11,8</b>	<b>304,84</b>	<b>181,9</b>	<b>8,14</b>	<b>27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,47</b>	<b>11,18</b>	<b>784</b>	

День : вторник

Неделя: первая.

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Завтрак:</b>																
Макаронные изделия отварные	230	8,0	8,1	48,9	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	311	ТК № 227
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,00	0,03	0	0,00	0,00	0,00	36	ТК № 300
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
<b>Всего:</b>	<b>650</b>	<b>27,2</b>	<b>20,4</b>	<b>120,8</b>	<b>28,8</b>	<b>361</b>	<b>0</b>	<b>72,92</b>	<b>66,7</b>	<b>4,17</b>	<b>0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>800</b>	

День : среда  
 Неделя: первая.  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Омлет с зелёным горошком	210	18,2	27,6	5,4	127, 04	11, 7	117 ,2	8,8	30,1 0	3,09	0,16	0,57	132, 5	3,45	345	ТК № 235	
Компот из смеси сухофруктов	220	0,55	0,11	33,99	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	135,3	ТК № 310	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>21,55</b>	<b>40,81</b>	<b>63,79</b>	<b>165, 93</b>	<b>15</b>	<b>239 ,9</b>	<b>13, 44</b>	<b>57,0 7</b>	<b>6,81</b>	<b>0,3</b>	<b>0,81</b>	<b>302, 8</b>	<b>13,5 6</b>	<b>713,3</b>		

День : четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	154, 78	8,3	298	3,3	134, 83	4,22	0,27	0,28	2	0,62	344	ТК № 193
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0,26	0	4	0	0	0,03	0	0	0	0	36	ТК № 300
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	158, 1	2,6	262 ,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195, 6	0,11	201	ТК № 2
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>118,2</b>	<b>24,3</b>	<b>78,9</b>	<b>329, 14</b>	<b>10, 9</b>	<b>575 ,9</b>	<b>7,6</b>	<b>162, 03</b>	<b>7,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>202, 6</b>	<b>10,7 3</b>	<b>628</b>	

День : пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	10,6	45,2	167, 03	10, 9	128 ,6	8,3	45,2 5	2,28	0,18	0,22	18,4	0,65	309	TK № 209	
Сок натуральный	200	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	96		
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	TK № 1	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>12</b>	<b>23,7</b>	<b>93,6</b>	<b>191, 73</b>	<b>14, 2</b>	<b>231 ,5</b>	<b>12, 94</b>	<b>64,1 5</b>	<b>5,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>88,7</b>	<b>11,0 5</b>	<b>638</b>		

День : понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	162, 73	1,3	67, 3	6,1	21,6 1	0,48	0,07	0,19	20	0,78	180	TK № 78
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0,00	36	TK № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	23	28, 8	129	0	33	2	0,16	0,06	0	0	246	TK № 1,5
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	19,8	32, 02	193 ,9	20, 2	4,32	0,9	0,02	0,14	262, 6	0	59	TK № 10,1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>19,9</b>	<b>12</b>	<b>91,2</b>	<b>221, 79</b>	<b>62, 12</b>	<b>405 ,2</b>	<b>28, 3</b>	<b>67,9 3</b>	<b>5,61</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>287, 6</b>	<b>10,7 8</b>	<b>568</b>	

День : вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Каша манная молочная жидкая	250	7,7	10,3	37,9	162,14	4,3	83,5	7,8	24,14	0,53	0,09	0,20	50,9	0,68	278	ТК № 205	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,19	0	19,8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310	
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	158,1	2,6	262,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195,6	0,11	201	ТК № 2	
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90		
<b>Всего:</b>	<b>705</b>	<b>14,6</b>	<b>22,9</b>	<b>105,4</b>	<b>334,43</b>	<b>6,9</b>	<b>366,2</b>	<b>10,1</b>	<b>50,41</b>	<b>2,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,47</b>	<b>346,5</b>	<b>0,9</b>	<b>692</b>		

День : среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная «Дружба»	250	7,9	10,8	41,9	159,30	2,2	85,1	7,1	46,37	1,0	0,15	0,20	30,4	0,67	300	ТК № 210
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	110,37	1,4	89,2	6,5	26,97	0,88	0,03	0,13	20	0,52	98	ТК № 306
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91,9	2,64	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	ТК № 1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>14,3</b>	<b>27,2</b>	<b>80</b>	<b>294,37</b>	<b>6,9</b>	<b>277,2</b>	<b>18,24</b>	<b>92,24</b>	<b>4,71</b>	<b>0,26</b>	<b>0,38</b>	<b>120,7</b>	<b>11,19</b>	<b>631</b>	

День : четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	9,9	48,9	144, 75	3,2	69, 6	4,3	40,6 8	0,67	0,07	0,17	7,3	0,26	319	TK № 191	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0,00	36	TK № 300	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	TK № 1	
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	0	23	2	13	0,3	0,04	0,03	8	60	42,3		
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>10,7</b>	<b>22,8</b>	<b>80,7</b>	<b>153, 71</b>	<b>6,5</b>	<b>188 ,5</b>	<b>8,9 4</b>	<b>63,5 8</b>	<b>1,63</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>80,6</b>	<b>60,2 6</b>	<b>583,3</b>		

День : пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний.  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша пшённая молочная вязкая	250	9,2	10,6	45,2	167, 00	0,9	98, 9	5,6	45,2 5	2,29	0,17	0,22	700	0,65	309	TK № 208
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0,26	0	4	0	0	0,03	0	0	0	0	36	TK № 300
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	TK № 1
Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	37	0	20	0	12	0,15	0,06	0,04	0	26,7	33	
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>12,6</b>	<b>23,5</b>	<b>76,4</b>	<b>212, 96</b>	<b>4,2</b>	<b>214 ,8</b>	<b>8,2 4</b>	<b>67,1 5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>765, 3</b>	<b>27,3 5</b>	<b>564</b>	

**Литература:**

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ЧАСТЬ 1. ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ЧАСТЬ 2. ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.