



Утверждено:  
Директор МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Шелехова»  
М.И. Шелехова  
Приказ № 15206 от 31 августа 2023 года

В.В. Милонов

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МБОУ «Рыльская СОШ № 1 им. Г.И. Шелехова»

- Основание: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Москва. 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007 г.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга – СПб.: Речь, 2008-800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005-656 с.

1 день Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
<b>завтрак</b>																													
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940															
1184	чай	200 / 15	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000															
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020															
	Итого за завтрак		20,750	22,910	56,550	504,680	0,180	0,390	347,220	0,065	180,120	283,600	74,540	3,960															
<b>обед</b>																													
126	икра морковная	60,000	1,320	2,760	6,530	56,220	0,030	3,070	0,000	0,000	18,380	42,000	24,770	0,730															
206	суп картофельный с горохом	250,000	5,490	5,280	16,330	134,750	0,230	5,810	0,000	0,130	38,080	87,180	35,300	0,030															
836	куры отварные	100,000	22,400	18,230	7,030	281,250	0,040	0,340	26,875	0,014	35,065	86,375	14,940	1,105															
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,000	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100															
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	103,200	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400															
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400															
	Итого за обед		41,420	31,920	107,570	858,570	0,370	9,320	30,675	0,371	136,025	279,175	198,730	3,77															
<b>полдник</b>																													
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04															
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940															
	Итого за полдник		4,400	3,850	65,610	297,300	0,190	11,400	0,160	2,200	50,870	124,370	28,420	1,980															
	Итого за день		66,570	58,680	229,730	1660,550	0,740	21,110	378,055	2,636	367,015	687,145	301,690	14,45															
	Среднее значение за период																												

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
173	каша пшеница молочная	205,000	4,500	7,200	25,600	187,200	0,055	0,000	45,500	0,970	10,590	33,140	11,275	0,706				
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04					
	Итого за завтрак		4,700	7,250	40,610	248,500	0,085	0,000	45,530	0,970	20,260	36,430	11,315	0,746				
			<b>обед</b>															
204	супт рисовый с курдюком мясом	250,000	6,180	3,300	14,650	113,000	0,110	8,330	0,000	0,000	24,980	96,930	29,450	1,240				
263	рагу из свинины	200,000	21,260	24,300	31,600	428,000	0,240	15,800	3,800	153,00	61,000	151,900	55,830	3,100				
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600				
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		31,240	28,100	84,250	706,000	0,350	24,270	83,800	153,01	136,680	262,130	172,180	6,34				
			<b>полдник</b>															
1184	чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000				
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280				
	Итого за полдник		15,800	15,630	83,500	392,850	0,200	1,190	2,360	4,030	128,720	208,100	49,200	5,280				
	Итого за день		51,74	50,98	208,36	1347,35	0,64	25,46	131,69	158,01	285,66	506,66	232,70	12,37				
	Среднее значение за период																	

Зав. столовой

Далитская Е.И.

2009/10.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
																			Б	Ж	У	В1
			<b>завтрак</b>																			
520	каша молочная "Дружба"	210	4,65	6,45	36,80	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,30	29,30	0,04	0,04	0,04	0,04					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04					
	Итого за завтрак		4,85	6,50	51,81	274,80	0,10	0,15	0,06	0,52	101,90	72,59	29,34	0,13	0,13	0,13	0,13					
			<b>обед</b>																			
43	салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	0,00	19,70	2,44	22,49	16,57	9,10	0,31	0,31	0,31	0,31					
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	38,08	87,18	35,00	2,03	2,03	2,03	2,03					
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,50	0,08	14,38	0,09	21,88	83,19	16,07	0,75	0,75	0,75	0,75					
203	макаронны отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,90	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00	1,00	1,00	1,00					
389	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,08	80,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	2,80	2,80	2,80					
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40	1,40	1,40	1,40					
	Итого за обед		31,29	24,08	108,14	771,44	0,84	6,93	114,08	4,24	120,55	241,94	138,67	8,29	8,29	8,29	8,29					
			<b>полдник</b>																			
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04					
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10	1,10	1,10	1,10					
	Итого за полдник		4,00	6,65	49,51	258,30	0,00	0,6	10,6	3,4	31,6	21,5	191,4	1,1	1,1	1,1	1,1					
	Итого за День		40,14	37,23	209,46	1304,54	0,97	7,68	124,77	8,16	254,02	336,02	359,45	9,56	9,56	9,56	9,56					
	Среднее значение за период																					

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			<b>завтрак</b>													
168	Каша гречневая молочная	210,000	6,210	5,280	32,790	203,000	0,150	1,000	20,000	1,500	12,200	147,700	98,100	3,320		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		6,410	5,330	47,800	264,300	0,180	1,000	20,030	1,500	21,870	150,990	98,140	3,360		
			<b>обед</b>													
170	борщ с капустой и картоф. со смет.	250,000	2,810	4,910	125,250	102,500	0,050	10,290	0,000	0,350	44,380	31,080	26,250	1,160		
304	плов из куринной грудки	200,000	20,300	17,000	35,690	377,000	0,060	1,010	60,000	0,000	45,100	199,300	47,500	2,190		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	106,500	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		26,110	22,460	190,550	647,300	0,140	11,360	60,030	0,357	113,850	246,970	134,690	4,79		
			<b>полдник</b>													
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600		
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940		
	Итого за полдник		5,200	3,800	74,000	330,000	0,160	11,480	80,130	2,200	77,200	121,080	54,380	2,540		
	Итого за день		37,720	31,590	312,350	1241,600	0,480	23,840	160,190	4,057	212,920	519,040	287,210	10,69		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой



Лапиква Е.И.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			<b>завтрак</b>																
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04						
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040						
	Итого за завтрак		20,550	22,930	55,060	500,130	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000					
			<b>обед</b>																
55	салат из свежеты с солен огурц	60,000	0,800	3,500	3,900	51,100	0,010	1,900	0,000	1,700	16,400	21,500	10,200	0,600					
197	рассольник петербургский	250,000	2,000	5,110	16,930	121,750	0,100	7,540	0,000	29,010	24,950	63,300	26,400	0,940					
760	мясо тушеное (свинина)	50/50	19,100	7,600	4,600	164,800	0,030	0,110	1,120	0,190	22,100	27,400	174,300	4,030					
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,140	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100					
349	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,000	0,000	23,300	92,900	0,000	0,000	0,000	0,000	8,600	0,000	1,800	0,000					
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		33,550	21,860	101,180	713,700	0,210	9,750	1,320	31,127	96,550	175,820	324,420	7,07					
			<b>полдник</b>																
386	Кефир	200,000	5,800	5,000	8,000	100,000	0,020	1,400	0,010	0,060	240,000	61,300	28,000	0,200					
	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10					
	Итого за полдник		9,600	11,600	42,500	297,000	0,020	1,700	5,310	1,760	261,900	79,500	123,700	1,300					
	Итого за день		63,700	56,390	198,740	1510,830	0,360	11,790	351,660	32,902	498,320	541,510	522,700	12,37					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Лапцкая Е.И.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витаминны, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
			<b>завтрак</b>																
1260	оладьи с маслом сливочным и сахаром	120/15	7,200	11,900	39,200	297,600	0,023	0,170	3,200	0,970	12,180	10,120	54,160	1,300					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04						
	Итого за завтрак		7,400	11,950	54,210	358,900	0,053	0,170	3,230	0,970	21,850	13,410	54,200	1,340					
			<b>обед</b>																
208	суп с макаронными изделиями	250,00	2,690	2,840	17,140	104,750	0,110	8,250	0,000	0,000	24,600	66,650	27,000	1,090					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,750	4,950	3,800	105,000	0,030	1,865	0,760	0,905	19,535	64,805	24,265	0,425					
128	пюре картофельное	150,00	3,260	9,620	18,890	181,500	0,080	18,690	32,340	0,500	43,740	42,320	28,770	1,080					
	отурец свежий	30,00	0,630	0,040	2,800	15,000	0,000	1,000	0,000	0,000	5,500	0,000	1,200	0,140					
358	кисель из сока с сахаром	200,00	0,300	0,100	35,800	144,200	0,000	0,400	0,000	0,000	13,400	10,100	3,300	0,600					
	хлеб ржаной	40,00	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		18,800	18,010	90,230	606,450	0,220	30,265	33,100	1,412	121,475	197,175	145,435	4,735					
			<b>полдник</b>																
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,01	0,30	152,22	90,00	21,34	0,48					
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	18,70	85,45	0,00	0,05	0,00	0,00	8,00	11,20	27,50	0,50					
	Итого за полдник		7,130	3,890	36,280	204,050	0,040	1,640	0,010	0,300	160,220	101,200	48,840	0,980					
	Итого за день		33,3	33,9	180,7	1169,4	0,3	32,1	36,3	2,7	303,5	311,8	248,5	7,1					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			<b>завтрак</b>																
174	каша молочная "Геркулес"	200,000	3,900	8,200	17,500	160,700	0,020	0,340	14,900	0,000	22,320	53,900	137,800	1,520					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04						
	Итого за завтрак		4,100	8,250	32,510	222,000	0,050	0,340	14,930	0,000	31,990	57,190	137,840	1,560					
			<b>обед</b>																
74	салат "Мазайка"	60,000	1,200	6,800	11,400	112,000	0,050	15,250	1,520	0,020	30,800	37,720	19,700	1,220					
80	суп с гречневой крупой и карт	250,000	4,700	4,630	19,320	134,290	0,171	14,870	3,350	0,500	17,950	0,620	7,690	1,925					
917	голубцы ленивые	200,000	16,900	15,300	20,100	291,100	0,468	81,140	0,970	2,370	116,560	185,330	67,580	3,438					
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400					
	Итого за обед		26,160	27,230	90,650	701,290	0,689	111,360	9,440	2,897	200,010	236,970	167,870	8,383					
			<b>полдник</b>																
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,000	2,500	0,000	0,000	17,000	10,000	7,000	0,900					
	Вафли	50,000	2,800	13,800	27,900	172,000	0,040	5,400	0,020	1,500	64,380	15,760	6,160	0,500					
	Итого за полдник		3,200	13,830	44,400	237,850	0,040	7,900	0,020	1,500	81,380	25,760	13,160	1,400					
	Итого за день		33,46	49,31	167,56	1161,14	0,78	119,60	24,39	4,40	313,38	319,92	318,87	11,34					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



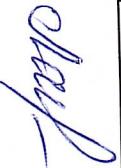
Лапицкая Е.И.





№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
			<b>завтрак</b>																	
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0,00	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74						
		200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
943	чай		4,20	3,01	39,27	194,94	0,09	1,14	0,03	0,36	169,45	94,43	14,96	0,78						
	Итого за завтрак																			
			<b>обед</b>																	
126	икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,00	0,02	4,03	0,00	0,00	22,94	36,47	17,78	1,06						
		250/10	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	1,10	32,14	86,84	53,78	0,09						
99	суп из овощей со сметаной	90	24,41	7,00	5,81	185,93	0,01	0,06	0,36	0,17	27,88	11,92	127,52	0,32						
43	котлета рыбная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,40	0,00	0,00	0,00	2,40	12,00	19,00	0,53						
304	рис отварной	200	0,56	0,00	25,23	103,20	0,00	0,04	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40						
1081	компот из смеси сухофруктов	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400						
	хлеб ржаной		34,93	23,11	101,41	752,79	0,56	12,69	3,96	1,27	120,06	160,53	290,98	3,80						
	Итого за обед																			
			<b>полдник</b>																	
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600						
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10						
	Итого за полдник		4,800	6,600	57,900	291,000	0,000	0,380	85,300	1,700	57,900	18,200	121,700	1,700						
	Итого за день		43,93	32,72	198,58	1238,73	0,65	14,21	89,29	3,33	347,41	273,16	427,64	6,28						
	Среднее значение за период																			

Зав. столовой

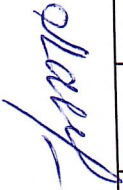


Лапицкая Е.И.

## 10 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			<b>завтрак</b>																		
520	каша молочная рисовая с маслом	215	3,95	12,27	37,06	272,00	0,08	0,00	20,00	0,82	8,10	67,30	23,70	0,49							
		200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04								
943	чай		4,15	12,32	52,07	333,30	0,11	0,00	20,03	0,82	17,77	70,59	23,74	0,53							
	Итого за завтрак																				
			<b>обед</b>																		
35	салат "Мазайка"	60	1,20	6,80	11,40	112,00	0,05	15,25	1,52	0,02	30,80	37,72	19,70	1,22							
		250	10,00	8,63	7,90	167,30	0,09	9,67	0,00	0,13	64,30	75,60	19,20	2,37							
138	суп крестьянский с крупной пш	100	13,90	10,99	4,00	182,25	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80							
260	гуляш	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,00	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00							
203	макаронные изделия отварные	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600							
	сок	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40							
	хлеб ржаной		34,50	30,62	97,20	826,25	0,31	26,60	83,01	3,61	185,72	199,61	157,43	9,39							
	Итого за обед																				
			<b>полдник</b>																		
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940							
	Итого за полдник		4,40	3,85	65,61	297,30	0,19	11,40	0,16	2,20	50,87	124,37	28,42	1,98							
	Итого за день		43,05	46,79	214,88	1456,85	0,61	38,00	103,20	6,63	254,36	394,57	209,59	11,90							

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.