Утверждаю
Директор МБОУ «Будёновская ООШ»:
_____ В.А. Кудрявцева
Приказ № 1/2 от 11.01.2021г.

Примерное десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся МБОУ «Будёновская ООШ»
(возрастная категория: 12 и старше лет)

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ. 2004. – 640 с. **(в меню – 1)**
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2015. – 544 с. **(в меню – 2)**

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
173 (2)	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом сливочным	200/5	12,05	17,92	53,55	424,0	0,28	1,28	73,06	0,97	211.53	353,15	96,07	2,78
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	65	6,96	9,96	17,8	188,4	0,05	0,13	70,8	0,56	167,04	115,2	11,34	0,59
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	20												
382 (2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого:			**23,09**	**31,42**	**88,93**	**731,0**								
Обед														
139/106 (1)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	300	7,44	6,72	26,76	200,4	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,33	45,9	1,65
309 (2)	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,26	224,6	0,08	-	-	1.29	6,48	49,56	28,16	1,48
16 (2)	Колбаса вареная (порциями)	120	7,94	19,25	1,88	215,66	0,3	-	-	-	48,0	213,6	26,4	2,04
71 (2)	Овощи натуральные свежие (помидор, порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	1,2	0,4	14,0	26,0	20,0	0,9
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	1,2	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158	47,0	3,9
Итого:			**30,66**	**33,42**	**116,2**	**896,66**								
Итого за день:			**53,75**	**64,84**	**205,13**	**1627,66**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день														
Завтрак														
218 (2)	Вареники ленивые отварные с йогуртом	150/30	18,84	9,23	18,82	234,23	0,06	0,42	64,73	0,37	153,24	193,04	24,23	0,46
б/н, ПР	Вафли	35	6,02	8,06	35,28	243,92	3,0	117,0	2,0	0,2	0,02	9,0	0,17	-
686 (1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	-	2,81	0,14	-	2,92	8,6	6,4	0,91
Итого:			**25,16**	**17,29**	**69,3**	**538,15**								
Обед														
109/106 (1)	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	300	2,04	6,12	12,36	111,6	-	15,48	1,23	0,12	103,08	26,1	12,75	1,02
312 (2)	Пюре картофельное	200	4,09	0,03	27,25	183	0,18	24,21	-	0,24	49,3	115,47	37,0	1,34
487 /(1)	Птица отварная	100	14,25	15,67	7,68	199,22	0,03	0,9	20,0	0,17	17,6	143,32	20,0	1,12
43 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,02	35,0	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
349 /(2)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,09	32,01	132,8	12,0	4,0	4,0	0,8	0,02	5,4	-	-
б/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	60	6,72	2,64	59,28	275,88	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	30,0	3,72
Итого:			**29,06**	**29,65**	**147,48**	**990,5**								
Итого за день:			**54,22**	**46,94**	**216,78**	**1528,65**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день														
Завтрак														
337 (1)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,0	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
378 (2)	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338 (2)	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14.7	70,5	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого:			**10,52**	**15,05**	**57,15**	**369,5**								
Обед														
112 (2)/ 106 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	300	4,04	3,57	18,83	172,8	0,1	7,29	-	1,74	37,8	69,27	28,56	1,2
261(2)	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2 337,0	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
302(2)	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325,0	0,28	-	-	0,81	19,76	271,9	181,1	6,08
50 (1)	Салат из свеклы (вареной) с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,52	39,0	2,36	108,8	120,4	26,4	1,49
648 (1)	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	30,6	118,0	-	0,14	-	-	0,65	-	-	0,06
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	0,12	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158,0	47,0	3,9
Итого:			**40,3**	**30,13**	**145,01**	**1086,82**								
Итого за день:			**50,82**	**45,18**	**202,16**	**1456,32**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
Завтрак														
182 (2)	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным	250/10	9,38	14,65	46,31	356,25	0,24	1,46	72,5	0,26	172,62	230,46	59,5	1,54
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	70	8,12	11,62	20,76	219,8	0,05	0,15	82,6	0,65	194,88	134,4	13,23	0,68
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	25												
379 (2)	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,13
Итого:			**20,67**	**28,95**	**83,02**	**676,65**								
Обед														
95 (2)	Суп с рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,19	200,7	0,12	10,93	-	1,53	54,36	93,27	56,82	1,52
139 (2)	Капуста тушеная	180	3,6	6,6	14,19	138,6	0,06	25,62	-	2,92	88,12	61,03	31,27	1,24
243 (2)	Сосиска отварная	100	10,09	23,09	1,27	256,36	0,0,19	-	-	0,39	25,45	98,59	14,54	1,63
71 (2)	Овощи натуральные свежие (огурец порционно)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,12	0,1	17,0	26,0	14,0	0,5
342 (2)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	2,7	2,0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	0,12	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158,0	47,0	3,9
Итого:			**26,11**	**34,01**	**86,08**	**769,05**								
Итого за день:			**42,59**	**56,71**	**153,91**	**1311,65**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день														
Завтрак														
186 (2)	Сырники из творога	200/20	35,28	27,87	32,84	524,24	0,07	0,26	22,87	1,18	174,58	156,07	27,25	0,81
б/н, ПР	Печенье сливочное	20	1,22	3,76	13,62	93,4	0,01	-	0,03	-	5,8	20,4	2,4	0,06
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
Итого:			**36,72**	**31,65**	**61,46**	**677,64**								
Обед														
102 (2)/ 106 (1)	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) на курином бульоне	300	11,79	10,65	20,16	203,2	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,72	42,57	2,46
492 (1)	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	0,1	6,02	0,02	0,49	46,34	175,33	54,04	1,97
53 (2)	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	-	-	28,33	-	18,39	1,31
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	0,12	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158,0	47,0	3,9
Итого:			**29,91**	**25,81**	**98,24**	**734,74**								
Итого за день:			**66,63**	**57,46**	**159,7**	**1412,38**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
Завтрак														
182 (2)	Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом сливочным	200/20	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	58,0	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
6 /(1)	Бутерброд с вареной колбасой и маслом	20/15/5	3,75	9,8	6,55	143,0	0,03	0,2	0,01	-	6,35	23,65	11,95	0,45
	Хлеб пшеничный	20												
	Колбаса вареная	15												
	Масло сливочное	5												
379 (2)	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,13
Итого:			**12,02**	**23,2**	**55,92**	**494,6**								
Обед														
124/106 (1)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88,0	20,0	-	0,04	30,3	42,09	46,38	23,52	0,79
309 (2)	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
261(2)	Печень, тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2 337,0	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
71 (2)	Овощи натуральные свежие (помидор порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	1,2	0,4	14,0	26,0	20,0	0,9
648 (1)	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	-	-	30,6	118,0	-	0,14	-	-	0,65	-	-	0,06
б/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,0	2,48
Итого:			**26,36**	**19,6**	**112,99**	**740,37**								
Итого за день:			**38,38**	**42,8**	**168,91**	**1234,97**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день														
Завтрак														
173 (2)	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом сливочным	200/5	12,05	17,92	53,55	424,0	0,28	1,28	73,06	0,97	211.53	353,15	96,07	2,78
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
Итого:			**15,97**	**26,44**	**94,8**	**639,0**								
Обед														
106 (2)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	12,17	4,79	15,62	167,76	0,18	11,62	0,09	0,18	98,49	300,63	64,17	1,75
229 (2)	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,7	5,94	4,56	126,0	0,06	4,47	6,98	3,02	46.88	194.62	58,23	1,02
312 (2)	Пюре картофельное	200	4,09	0,03	27,25	183	0,18	24,21	-	0,24	49,3	115,47	37,0	1,34
43 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,02	35,0	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	60	6,72	2,64	59,28	275,88	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	30,0	3,72
Итого:			**37,08**	**18,5**	**135,81**	**925,44**								
Итого за день:			**53,05**	**44,94**	**230,61**	**1564,44**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день														
Завтрак														
337 (1)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	70	8,12	11,62	20,76	219,8	0,05	0,15	82,6	0,66	194,88	134,4	13,23	0,68
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	10												
	Сыр российский	20												
382 (2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого:			**17,3**	**19,76**	**38,64**	**401,4**								
Обед														
144/107 (1)	Суп с фасолью на курином бульоне	300	3,38	6,35	14,37	170,7	0,11	10,05	-	2,82	37,38	68,07	29,01	1,11
139 (2)	Капуста тушеная	180	3,6	6,6	14,19	138,6	0,06	25,62	-	2,92	88,12	61,03	31,27	1,24
295 (1)	Котлета, рубленная из птицы (2 шт.)	125	18,21	35,0	18,4	461,9	0,12	1,24	108,8	3,45	66,12	116,12	24,76	1,69
71 (2)	Овощи натуральные свежие (огурец порционно)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,12	0,1	17,0	26,0	14,0	0,5
349 /(2)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,09	32,01	132,8	12,0	4,0	4,0	0,8	0,02	5,4	-	-
б/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	60	6,72	2,64	59,28	275,88	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	30,0	3,72
Итого:			**26,92**	**42,32**	**112,7**	**974,47**								
Итого за день:			**41,9**	**58,76**	**145,41**	**1313,07**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
Завтрак														
218 (2)	Вареники ленивые отварные с йогуртом	150/30	18,84	9,23	18,82	234,23	0,06	0,42	64,73	0,37	153,24	193,04	24,23	0,46
б/н, ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
378 (2)	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого:			**22,06**	**12,84**	**48,66**	**398,13**								
Обед														
132/107(1)	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300	3,6	5,4	24,12	162,0	0,11	14,22	-	2,82	17,37	68,07	29,01	1,02
142 (2)	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,34	16,78	30,21	288,0	0,18	23,96	0,024	-	43,41	128,0	41,94	1,6
468 (1)	Оладьи из печени (2шт)	70	26,32	23,94	9,66	362,6	0,33	9,47	6,9	-	43,15	398,25	27,68	7,8
59 (2)	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,38	-	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
342 (2)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	2,0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	0,12	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158,0	47,0	3,9
Итого:			**42,08**	**46,57**	**133,89**	**1141,1**								
Итого за день:			**64,14**	**59,41**	**182,55**	**1539,23**								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день														
Завтрак														
160 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	7,0	7,9	24,7	141,0	0,09	1,14	38,25	-	195,7	172,48	30,18	0,47
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			**12,1**	**16,8**	**80,95**	**427,8**								
Обед														
109/106 (1)	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	300	2,04	6,12	12,36	111,6	-	15,48	1,23	0,12	103,08	26,1	12,75	1,02
304 (2)	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	0,04	-	-	0,37	1,82	81,26	21,78	0,7
243 (2)	Сосиска отварная	100	10,09	23,09	1,27	256,36	0,0,19	-	-	0,39	25,45	98,59	14,54	1,63
67 (2)	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	31,23	43,27	19,53	0,83
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	50	6,6	0,12	33,5	174,0	0,17	-	1,0	1,4	35,0	158,0	47,0	3,9
Итого:			**25,21**	**46,55**	**118,32**	**1006,66**								
Итого за день:			**37,31**	**63,35**	**199,27**	**1434,46**								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (50-55%)	64.7	60.1	212.0	1701.4 (±5%)
По меню среднее за 10 дней	50,69	55,71	199,44	1520,92