Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5 им. Героя России Клещенко В.П.

_____ Е.В. Воронина

10-ти дневное МЕНЮ

МБОУ СОШ №5 им. Героя России Клещенко В.П.

Для организации питания детей 11-17 лет

(СВО завтрак)

2025 год

В соответствии требованиям СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

1-й день

Сосиска отварная

Макароны отварные

Чай с сахаром

2-й день

Каша манная со сливочным маслом

Печенье

Чай с сахаром

3-й день

Котлета мясная

Рис отварной

Чай с сахаром

4-й день

Сосиска отварная

Каша гречневая рассыпчатая

Чай с сахаром

5-й день

Макароны с сыром

Чай с сахаром

6-й день

Сосиска отварная

Каша гречневая рассыпчатая

Чай с сахаром

7-й день

Каша рисовая со сливочным маслом

Печенье

Чай с сахаром

8-й день

Сосиска отварная

Рис отварной

Чай с сахаром

9-й день

Котлета мясная

Макароны отварные

Чай с сахаром

10-й день

Каша пшённая со сливочным маслом

Печенье

Чай

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюд, набор продуктов	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	1-й день(11-17лет)	Брутто/г	Нетто/г	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
8	***Сосиска отварная***		90												
	сосиска	93	90	13,53	13,35	2,55	477,9	0,45	0,0	0,0	0,6	24	208,5	27	1,5
309	***Макароны отварные***		180												
	макароны	63	63	5,04	1,44	27,54	106,47	0,76	0,0	0,0	0,0	75,07	390,61	75,02	5,09
	масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	сахар	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8
	2- ой день (11-17 лет)														
	Завтрак														

182	***Каша манная со сливочным маслом***		200/10												
	Крупа манная	45	45	7	0,3	32,3	143,4	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сгущённое молоко	38	38	3,0	3,3	20,67	121,98	0,03	0,98	28,1	0,07	107,92	96,14	9,88	0,07
	Сахарный песок	4	4	0,0	0,0	4,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Кондитерское изделие														
	Печенье	30	30	1,2	12,3	22,3	185,3	0,02	0,0	0,0	1,2	10,3	41,3	23,6	1,3
376	***Чай с сахаром***														
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	3 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														
21	***Котлета мясная***		90												

	Мясо свинины/окорок/	91,8	87,48	13,6	12,06	0,0	142,56	1,73	0,0	0,0	0,28	6,05	123,2	14,47	1,83
	Хлеб пшеничный	15,12	15,12	0,52	0,17	4,4	17,49	0,018	0,0	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,18
	Лук	17,3	16,2	0,32	0,0	0,86	4,32	0,0	0,0	0,018	0,009	2,5	4,75	0,0	0,063
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5,4	5,4	0,0	5,39	0,0	50,17	0,0	0,0	0,0	3,24	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3,2	3,2	0,32	0,03	2,05	9,61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48	2,26	0,43	0,03
304	***Рис отварной***		180												
	Крупа рисовая	64,8	63,6	3,24	0,24	37,9	170,4	1,08	0,0	0,0	0,0	23,64	699,60	209,5	4,32
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заврка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	4 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														

8	***Сосиска отварная***		90												
	Сосиска	93	90	13,53	13,35	2,55	477,9	0,45	0,0	0,0	0,6	24,0	208,5	27,0	1,5
405	***Каша гречневая рассыпчатая***		180												
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1	4
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром		200												
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	5 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														
309	***Макароны с сыром***		180												
	Макароны	63	63	5,02	1,4	27,6	106,6	0,77	0	0	0	81	391	81,1	5,1
	Соль	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр	15	15	3,5	4,2	0	43,5	0	0,3	0	0	156	81	0,1	0

294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8
	6 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														
	Сосиска отварная		90												
	сосиска	93	90	13,53	13,35	2,55	477,9	0,45	0,0	0,0	0,6	24,0	208,5	27,0	1,5
405	***Каша гречневая рассыпчатая***		180												
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1	4
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8

	7 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														
182	***Каша рисовая***		200												
	Рис	45	45	1,9	0,1	28,5	138,4	0,8	0,0	0,0	0,0	116	572,1	172,2	2,4
	Сгущённое молоко	38	38	3,0	3,3	20,67	121,98	0,03	0,98	28,1	0,07	107,92	96,14	9,88	0,07
	Сахарный песок	4	4	0,0	0,0	4,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Кондитерское изделие		30												
	Печенье	30	30	1,18	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	27,9	0,0	0,0	41,7
294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	8 – й день (11-17 лет)														
	Завтрак														
	Сосиска отварная		90												
	Сосиска	93	90	13,53	13,35	2,55	477,9	0,45	0,0	0,0	0,6	24,0	208,5	27,0	1,5
304	***Рис отварной***		180												
	Крупа рисовая	64,8	63,6	3,24	0,24	37,9	170,4	1,08	0,0	0,0	0,0	23,64	699,60	209,5	4,32
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8
	9 – день (11-17 лет)														
	Завтрак														
21	***Котлета мясная***		100												

	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8	0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
309	***Макароны отварные***		180												
	Макароны	69,9	69,9	5,6	1,6	30,6	118,3	0,85	0,0	0,0	0,0	90,1	434,01	90,02	5,66
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
294	***Чай с сахаром***		200												
	Чай-заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8
	10 –й день (11-17 лет)														

	Завтрак														
182	***Каша пшённая со сливочным маслом***		200/10												
	Пшено	50	50	6,0	1,5	34,8	167	0,1	0,6	0,0	0,0	130,0	150,0	65,0	1,4
	Сгущённое молоко	38	38	3,0	3,3	20,67	121,98	0,03	0,98	28,1	0,07	107,92	96,14	9,88	0,07
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Сахарный песок	4	4	0,0	0,0	4,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие														
	Печенье	30	30	2,2	14,4	32,5	145,30	0,02	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6
376	***Чай с сахаром***		200												
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0