

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 92 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



Примерное десятидневное меню основного (организованного) питания
на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа
7-11 лет (1-4 классы)

№ рец.***	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Неделя 1																			
пром	Огурец консервированный	100	0	0	3,0	12,0													
245	Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	0,11	0,19	2,93	24,25	0,01	33,29	172	25,44	324	2,46	20,19	8,19	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	0,15	0,05	0	17,7	0,05	22,2	138,95	30,11	115,5	2,37	35,38	0	0
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
пром	печенье	30	2,4	4,8	23,3	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко**	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5	0	20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0		8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		750	27,93	20,79	172,17	841,45													

Вторник 1																			
15	Сыр полутвердый	10	3,48	4,43	0	37,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
54-9к	Каша вязкая овсяная	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,13	0,78	30,9	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,5	22	0,04	122,76	0,18	15,32	163,7	0,18	1,04	0	93,66
пром	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11	0,08	0	0,018	0	114	89	13	114	1,3			
Итого за Завтрак		500	25,3	28,01	100,91	743,98													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
54-9 м	Жаркое по-домашнему	200	25,52	8,26	30,54	304,91	0,32	0,35	37,9	19,04	0	32,45	316,73	69,33	1319,29	2,67	25,85	9,5	0,06
пром	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20	0	8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	0
376/М	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	0	0	10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
	печенье	25	1,3	4	15	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак		515	32,06	13,66	82,79	579,83													
Четверг 1																			
пром	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20	0	8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	0
15-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	0,17	1,33	9,93	3781	0,02	31	221	14	200	4,59	26,3	59	4,59
309	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03	0	29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
379/	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6	0	0	24,3	21,9	15,75	0,3	0,51	0	0	0
пром	вафли	30	2,4	4,8	23,3	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		540	26,2	22,63	103,76	723,55													
Пятница 1																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,78	2,67	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
54-6г	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,6	0,12	0	0,135	0,015	140,76	392	115,2	0	3,6	0	0	0
268	Шницель мясной/ Говядина	60	8,9	7,97	7,94	140,55	0,35	0,15	0,19	2,93	0	211,05	137,38	20,71	20,07	1,5	2,46	10,6	8,19
376	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	вафли	30	2,4	4,8	23,3	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоко**	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5	0	20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0		8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		670	25,49	28,32	143,86	1030,15													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	---------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

1	2	(гр.)	ценность			ценность (ккал)														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мк г)	Д(мк г)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Понедельник 2																				
Неделя 2																				
260	Гуляш из говядины	70	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6	0	10,88	155,58	19,88	291,7 2	2,26	0,28	6,13	0,05	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	0,15	0,05	0	17,7	0,05	22,2	19,59	30,11	115,5	2,37	35,38		138,9 2	
	печенье	30	2,4	4,8	23,3	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/М	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Яблоко**	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01	
Итого за Завтрак		620	25,64	24,27	89,9	753,29														
Вторник 2																				
15	Сыр полутвердый	10	3,48	4,43	0	37,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02	
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,5 2	0,37	4,73	5,78	0,03	
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0		0	6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	0	
пром	вафли	25	1,3	4	15	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за Завтрак		455	16	19,61	66,92	491,59														

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мк г)	Д(мк г)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 2																			
пром	Помидоры консервированные	60	0	0	6,8	12,0													
54-11р	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,1	0,1	4,6	0,30	0	70,10	313,8	81,10	728,7	1,6	0	204,5	0
128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,6 5	1,31	0,66	8,8	0,05
376/М	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	печенье	30	2,4	4,8	23,3	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак		580	23,64	25,54	130,45	833,56													
Четверг 2																			
219	Сырники из творога	120	21,48	10,55	19,46	262,91	0,07	0,31	0,55	65,5	0,08	182,77	255,65	27,77	143,2 3	0,67	33,97	10,25	0,04

389	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34	1,4	44	0,08 8	240	190	28	292	0,2	4	18	40
338	Яблоко**	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01
Итого за Завтрак		450	27,08	17,47	40,2	442,01													
Пятница 2																			
260	Гуляш из говядины	70	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6	0	10,88	155,58	19,88	291,7 2	2,26	0,28	8,8	0,05
415	Рис прирущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	0,05	4,8	515,4	0,09	22,12	105,72	37,66	158,9	0,94	7,36	2,94	0,05
пром	Огурец консервированный	100	0	0	3,0	12													
349/М	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6	0	0	24,3	21,9	15,75	0,3	0,51	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	вафли	50	2,6	8	30	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак		640	25,33	29,42	112,31	814,33													
Средние показатели за завтрак		560	25,47	21,12	104,33	719,26													

Возрастная группа
12-18 лет (5-11 классы)

№ реп.***	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(м кг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Неделя 1																			
пром	Огурец консервированный	100	0	0	3,0	12													
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
245	Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	0,11	0,19	2,93	24,25	0,01	33,29	172	25,44	324	2,46	20,19	8,19	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,4	4,0	45,5	243,0	0,15	0,05	0	17,7	0,05	22,2	138,95	30,11	115,5	2,37	35,38	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		640	26,89	16,39	83,04	583,35													
Вторник 1																			
15	Сыр полутвердый	10	3,48	4,43	0	37,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
54-9 к	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,4	8,3	34,6	243,1	0,17	0,13	0,78	30,9	0,07	89,86	159,68	17,72	193,7 9	1,24	9,88	7,32	0,03
376/М	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0

Группа продленного дня (обед)

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник1																			
Неделя 1																			
71	Подгарнировка из зеленого горошка	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	0,03	7,8	6,57		9,87	28,43	11,22	199,64	0,45	0,27	2,03	0,01
54-3с -2022	Рассольник ленинградский	200	3,64	4,15	13,36	105,78	0,09	0,07	13,33	169,5		16,51	70,71	22,25	395,57	0,94	3,91	4,42	0,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,96	15,7	4,4	126,4	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Обед		750	29,19	25,15	98,79	689,92													
Вторник 1																			
пром	Огурец консервированный	100	0	0	3,0	12,0													
54-8с	Суп гороховый	200	3,48	6,12	14,3	126,36	0,08	0,06	10,18	168,52		12,75	63,44	20,17	307,36	0,77	3,54	3,55	0,04
312	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Обед		770	35,84	16,6	71,75	577,22													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
пром	Помидоры консервированные	60	0	0	6,8	12,0													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76	0,07	0,08	31,94	236,22	0,01	44,64	54,16	22,87	399,39	0,82	0,4	5,03	0,03
294	Биточки куриные с маслом	105	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,96	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01

	сливочным, 100/5																		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
пром	вафли	25	1,3	4	15	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Обед		790	30,09	21,72	116,73	773,39													

Четверг 1

54-213-2022	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,4	0,01	0,05	5,36	26,98	0,09	99,91	68,08	14,88	160,59	0,84	1,68	4,52	0,01
82	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	200	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02
54-5 м	Котлеты из курицы	100	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
302	Каша пшеничная	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	вафли	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		780	26,99	22,0	115,44	777,88													

Пятница 1

39	Помидоры консервированные	60	1,87	5,73	7,09	87,7	0,06	0,06	8,2	419,9	0,11	14,65	45,77	17,69	229,31	0,63	1,79	3,58	0,02
54-7 с	Суп с макаронными изделиями	200	3,94	5,15	14,64	120,93	0,08	0,05	9,43	171,34		12,88	57,17	16,84	286,31	0,81	2,37	3,38	0,03
211	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,69	0,13	0,15	0,6	75,11	0,34	92,7	276,88	58,93	451,48	0,96	16,97	151,98	0,71
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
пром	вафли	25	1,3	4	15	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Обед		785	30,86	36,47	99,66	851,73													

Понедельник 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
45	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени*	60	0,83	3,11	2,28	40,75	0,02	0,03	19,4	41,7		24,7	22,24	11,57	162,73	0,45	0,2	1,74	0,01	
54-11с	Суп рисовый крестьянский	200	4,34	7,99	11,52	135,49	0,06	0,06	16,27	172,12		24,88	65,68	19,52	252,79	0,79	4,64	3,37		
259	Жаркое по-домашнему (курица)	250	31,8	10,3	38,1	381,1	0,32	0,35	37,9	19,04	0	32,45	316,73	69,33	1319,29	2,67	25,85	9,5		
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51				
промпром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96		
Итого за Обед		760	40,16	28,69	114,25	901,79														
Вторник 2																				
71	Подгарнировка из зеленого	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28		

