



Примерное 10-дневное меню МБОУ «Раздольинская СОШ»
2023г-2024г

Учащиеся с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008; ГОУВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.акад.Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания

Примерное наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)				ККАЛ	Витамины ,мг					Минеральные в-ва ,мг			
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	с	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день																
Завтрак																
Каша рисовая молочная с маслом сл.	114	200/5	4,65	6,9	37,65	229,05	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44		
Багтон с маслом.сыром	200	30/15/15	4,97	16,83	11,76	231,69	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4		
Снежок	270	200/20	6	5	22	158	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
Какао			6,6	5,28	10,78	120,12	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
Молоко		200	6	7	9,4	124										
Итого:			28,22	41,01	91,59	862,86	0,154	6,94	0,154	0,58	466,4	393,8	71,6	4,44		
Обед																
Салат из свежих огурцов	16	70/8	0,57	7,15	1,99	74,38	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5		
Щи из свежей капусты с тушёной говядиной, сметаной	62	200/20/10	2,09	5,2	8,74	88,57	0,0575	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8		
Макаронны отварные с маслом	241	150/5	5,52	5,26	35,32	211,09	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
Тефтели мясная	189	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
Чай с сахаром	493	200/20	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	1,95		
Хлеб ржан/пшеничный	тлк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
Фрукты	тлк	100	0	0	0	47	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6		
Итого:			21,59	29,99	83,42	740,48	0,4875	40,275	0,1	9,075	209,5	493,5	147,75	14		
Всего за день:			49,81	71,00	175,01	1603,34	0,64	47,22	0,25	9,66	675,90	887,30	219,35	18,44		
2 день																
Завтрак																
Вареники с картоф. с маслом сл		170/5	19,83	4,83	55,1	344,13										
Багтон с джемом	380	30/20	0,22	0,093	23,44	111,1	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7		
Кофейный напиток с молоком	286	200/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
Молоко		200	6	7	9,4	124										
Итого:			29,25	14,623	103,84	658,23	0,06	1,5	0,05	0,3	136	107	19	0,8		
Обед																
Икра кабачковая	тлк	40	2	9	12,5	40	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5		
Борщ со свежей капустой с тушёной говядиной со сметаной	37	200/20/10	1,29	3,91	5,65	63,15	0,0275	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5	1,1		
Плов с мясом говядины	211	200/50	37,2	45,33	41,05	747,09	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8		
Компот из сухофруктов	280	200/20	0,3	0,00	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6		
Хлеб ржан/пшеничный	тлк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		

Итого:				43,42	58,9	95,93	1013,93	0,2175	19,775	0,06	8,425	111,25	390,5	117	6,95
Всего за день:			72,67	73,523	199,77	1672,16	0,2775	21,275	0,11	8,725	247,25	497,5	136	7,75	

3 день														
Завтрак														
Каша овсянная с маслом сл.	220	150/5	4,09	5,38	16,47	130,57	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
Батон с маслом,сыром		30/15/15	7,01	13,43	13,45	220,63	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Какао	270	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Фрукты	тлк	100	0	0	0	47	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Молоко		200	6	7	9,4	124								
Итого:			20,7	29,11	64,32	666,2	0,278	12,94	0,154	1,74	503,8	480	119,6	7,04
Обед														
Салат из св огурцов и помидор	16	70/8	0,57	7,15	1,99	74,38	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
Рассольник ленинградский с мясом говядины со сметаной	42	200/20/10	1,85	4,09	5,07	88,37	9	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
Каша гречневая с маслом сл	219	150/5	6,3	1,25	34	164,5	18,8	1,36	0,078	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
Мясо птицы запеченое,порционно	205	80	8,32	14,96	0,16	168,8	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
Компот из св. фруктов	280	200/35/20	0,3	0,08	11,33	127,25	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
Хлеб ржан/пшеничный	тлк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
сельдь с/с с маслом,луком	тлк	30/10/10	4,2	14,79	0									
Итого:			24,17	42,975	69,18	705,99	28,14	17,26	0,078	8,3	232,55	562,95	193,95	9,04
Всего за день:			44,87	72,09	133,50	1372,19	28,42	30,20	0,23	10,04	736,35	1042,95	313,55	16,08
4 день														
Завтрак														
Масса творожная	тлк	150	21,45	12	18,3	267	0,04	8	0	0	28	0	0	5,6
Батон с джемом	380	30/20	0,22	0,093	23,44	111,1	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Молоко		200	6	7	9,4	124								
Итого:			24,87	14,793	57,64	457,1	0,1	9,5	0,05	0,3	164	107	19	6,4
Обед														
Зелёный горошек		40	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
Пельмени Домашние с бульоном и сметаной	235	200/10	13,13	27,06	45,52	481,38	0,06	26,8	0,47	1,4	76	202	46,66	2,82
Картофельное пюре с маслом сл.	241	130/5	2,48	5,49	19,99	169,5	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Котлета рыбная или телячья	172	75	11,74	6,35	5,56	126,18	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Чай с сахаром с лимоном	294	200/20/5	0,96	0	14,55	57,45	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржан/пшеничный	тлк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Итого:			31,94	49,76	105,75	1027,2	0,46	57,6	0,54	11,5	207,7	626	167,16	8,17
Всего за день:			56,81	64,553	163,39	1484,3	0,56	67,1	0,59	11,8	371,7	733	186,16	14,57

7 день													
Завтрак													
Запеканка творожная с повидлом	109	150/15	20,63	12,54	11,72	242,22	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6
Батон с маслом		30/15	0,4	13,13	12,35	183,15	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14
Молоко		200	6	7	9,4	124							
Итого:			30,23	35,37	49,37	628,37	0,24	2,94	0,15	0,94	467,80	428,00	82,60
Обед													
Свекольник с тушёным говяжьим сметаной	37	200/20/10	1,29	3,91	5,65	63,15	0,0275	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5
Рагу овощное	195	200	2,98	11,9	18,06	191,19	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39
Мясо птицы запеченое, порционно	205	80	8,32	14,96	0,16	168,8	0,22	0	0	0,3	31	149	18
Компот из сухофруктов	280	200/20	0,3	0,00	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5
Итого:			15,52	31,43	60,6	586,83	0,4575	29,675	0,02	7,325	169,25	384,5	108
Всего за день:			45,75	66,80	109,97	1215,20	0,70	32,62	0,17	8,27	637,05	812,50	190,60
8 день													
Завтрак													
Каша манная с маслом	107	150/15	4,69	5,6	23,33	162,86	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14
Батон с маслом, сыром		30/15/15	4,97	16,83	11,76	231,69	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13
Молоко		200	6	7	9,4	124							
Итого:			18,86	32,13	60,39	597,55	0,148	2,78	0,152	0,92	443,8	343,2	47,2
Обед													
Салат из свежих помидор	22	70/8	0,57	7,15	1,99	74,38	0,03	5	0	4,5	18	33	13
Суп гороховый с гов. тушёной	140	200/20	6,68	3,66	7,7	90,44	19,5	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	206	220/40	23,31	20,8	14,88	339,79	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56
Компот консервирован.	280	200/35/20	0,3	0,08	11,33	127,25	0	0,8	0	0	10	6	3
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5
Итого:			33,49	32,345	52,53	714,55	19,78	22,075	0,0775	6,225	99,5	449,75	121
Всего за день:			52,4	64,5	112,9	1312,1	19,9	24,9	0,2	7,1	543,3	793,0	168,2

9 день													
Завтрак													
Вареники с творогом и сметаной	150/10	18,3	4,42	49,52	309,33	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
Батон с джемом	380 30/20	0,22	0,093	23,44	111,1	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
Чай с сахаром и молоком	299 200/15/30	1	1,05	16,61	79,6	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Молоко	200	6	7	9,4	124								
Итого:		25,52	12,563	98,97	624,03	0,1	1,52	0,11	0,5	147,6	160,4	36,6	1,56
Обед													
Свекла отварная с маслом	60/5	0,89	7,8	14,07	23,64	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
Борщ со свежей капустой с тушёной говядиной со сметаной	37 200/20/10	1,29	3,91	5,65	63,15	0,0275	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5	1,1
Рис отварной с маслом слив.	241 150/5	3,5	0,5	37	165,5	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Рыба тушёная с овощами, сметаной	172 85/50/10	13,3	7,2	6,3	215	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Чай с сахаром с лимоном	294 200/25/10	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржан/пшеничный	270 20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Итого:		21,71	20,07	94,85	609,98	0,4175	32,875	0,07	12,025	179,45	478,5	140	8,43
Всего за день:		47,23	32,633	193,82	1234,01	0,5175	34,395	0,18	12,525	327,05	638,9	176,6	9,99
10 день													
Завтрак													
Омлет из яичного порошка	220 170	5,57	7,08	29,83	204,94	0,08	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
Зелёный горошек	40 30/15/15	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
Батон с маслом,сыром	270 200/20	4,97	16,83	11,76	231,69	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Какао		3,6	3,3	2,5	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Молоко	200	6	7	9,4	124								
Итого:		21,14	44,41	79,49	814,63	0,19	19,44	0,154	5,94	478,8	472	113,6	3,24
Обед													
Салат из свежих помидор с маслом	16 70/8	0,57	7,15	1,99	74,38	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
Суп лапша с курицей	46 200/30	7,67	7,7	18,15	173,12	0,0625	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
Каша гречневая	219 150	6,3	1,25	34	164,5	18,8	1,36	0,078	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
Мясо птицы запеченое,порционно	205 80	8,32	14,96	0,16	168,8	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
Компот из сухофруктов	280 200/20	0,3	0,00	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
Хлеб ржан/пшеничный	270 20/50	2,63	0,66	16,63	82,69	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Фрукты	100	0	0	0	47	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого:	330	25,79	31,72	91,03	791,49	19,2425	22,91	0,078	8	261,05	576,45	210,45	13,29
Всего за день:		46,93	76,13	170,52	1606,12	19,4325	42,35	0,232	13,94	739,85	1048,45	324,05	16,53