

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Широкое»
И.И.Сошкина

«30» 08 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Широкое»**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. –М.:Дели плюс, 2015)

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.235	4.545	14.77	0.95
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутероррод с сыром и маслом	50	3.37	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		35.12	50.2	116.6	871.11	0.406	7.03	1.315	5.025	94.995	10.4	344.81	56.71
ОБЕД														
9	Щи со св. капусты и мяса кур	200	5.52	14.24	22.4	208	0.1	56.7	45.36	7.6	155.8	2.24	124.72	58.08
46	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
51	Каша пшенная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	6.8	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		34.89	26.36	170	1083.85	0.414	72.64	45.52	9.02	294.18	29.56	331.06	104.48
	Итого:		70.01	76.56	286.6	1954.96	0.82	79.67	46.835	14.05	389.18	39.96	675.87	161.19

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
18	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.5	0.06	18.69	0.36	0.88	43.74	1.08	109.98	28.77
47	Котлета рыбная	80	11.5	8.8	12	102	0.02	0.5	0.01	1.74	46	1.6	0.4	12.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		18.46	19.7	72	477.15	0.166	24.79	0.37	3.34	116.14	4.94	166.58	58.67
ОБЕД														
12	Суп гороховый на курином бульоне	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0.08	8.93	0.92	0.7	36.65	3.64	103.44	28.38
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
22	Гуляш из курицы	80/50	17.57	18.18	5.61	255.15	0.09	7.09	2.08	3.15	42.72	2.94	166.86	33.64
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		37.21	32.83	100.4	836.97	0.648	16.02	3	13	117.59	9.612	491.69	97.41
	Итого:		55.67	52.53	172.4	1314.12	0.814	40.81	3.37	16.4	233.73	14.552	658.27	156.08

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
41	Плов с мясом кур	230	10.3	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.47	162, 03	20.3
42	Бутерброд с сыром	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		14.05	23.32	48.3	460	0.1	5.95	0.23	0.41	157.29	2.56	52.14	35.66
	ОБЕД													
10	Рассольник ленинградский	200	5.08	7.12	9.45	126.672	0.15	10.976	0.9	2.43	25.832	1.104	34.95	62.64
258	жаркое по домашнему с мясом	200	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.1	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		25.96	19.88	94.9	704.522	0.408	19.506	1.06	5.65	103.812	36.424	322.69	109.7
	Итого:		40.01	43.2	143	1164.522	0.508	25.456	1.29	6.06	261.102	38.984	374.83	145.36

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
43	Каша молочная "Дружба"	200	6.11	10.72	35.88	251	0.09	1.17	0.2	1.65	133.77	0.47	162.03	20.3
45	Яйцо варёное	50	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
42	Бутерброд с сыром и маслом	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
44	Какао с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0.08	0	0	33	67.5	10.5	0.4
48	Фрукт	180	0.7	0.7	17.6	85	0.054	18	0.01	0.36	28.8	3.96	19.8	16.2
	Итого:		11.29	27.16	91.25	756.91	0.27	0.16	0.25	2.65	177.09	68.48	209.37	26.9
	ОБЕД													
100	Суп рыбный	200	5	4.9	18.2	146.2	0.1	4.2	0.2	0.6	29.6	20.6	66.9	1.4
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
27	Сосиски отварные	50/5	5.5	12.7	0.7	141	0	0	0.08	0.19	14	0.9	137.4	8
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		22.28	25.15	100.22	733.55	0.578	4.2	0.28	9.97	81.82	24.532	425.69	44.79
	Итого:		33.57	52.31	191.47	1490.46	0.848	4.36	0.53	12.62	258.91	93.012	635.06	71.69

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макаронны отварные	150	5.46	5.49	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
27	Сосиски отварные	60	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутырброд с сыром	50	3.73	6.59	30.44	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		28.89	47.18	80.79	745.2	0.37	7.03	0.162	9.76	80.9	6	401.09	55.5
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.66	8.57	17.14	176.42	0.03	8.56	0.92	0.26	24.04	1.1	162.6	19.26
24	Рагу овощное с мясом кур	210	17.35	21.36	26.7	272.02	0.21	13.8	0.021	0.546	54	2.7	151.6	44.352
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.4	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	6.8	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		31.99	32.59	114.36	782.29	0.398	29.16	1.101	2.026	136.5	6.72	448.34	108.272
	Итого :		60.88	79.77	195.15	1527.49	0.768	36.19	1.263	11.79	217.4	12.72	849.43	163.772

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
20	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.31	0	0	0.4	21.1	0.53	117.12	62.63
23	Птица тушенная в соусе	50/60	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутерброд с сыром и маслом	50	3.73	6.59	30.4	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		27.08	47.06	86.98	759.2	0.44	7.03	0.162	2.2	89.86	6	408.16	109.99
ОБЕД														
14	Суп картофельный с пшеном	200	2.8	5.8	11.9	122.6	0.11	11.52	0	0.98	43.2	0.72	178	21.6
41	Плов с мясом кур	220	17.808	11.37	0	185.976	0.096	1.072	0	0	13.52	0	0	0.988
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	6.8	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		26.928	18.93	62.77	559.226	0.444	19.39	0	2.2	82.8	2.942	289.34	49.838
	Итого :		54.008	65.99	149.75	1318.426	0.884	26.42	0.162	4.4	172.66	8.942	697.5	159.828

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	197.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
42	Бутырброд с сыром	50	37.3	6.59	30.44	197	0.06	0	0	0	9.12	0.49	34.94	6.16
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		62.26	47.48	64.79	682.2	0.35	1.43	0.16	9.7	66.5	4.4	383.89	46.3
ОБЕД														
57	Щи с капустой и картофелем	200	5.52	14.24	22.4	208	0.1	56.7	45.36	7.6	155.84	2.24	124.72	58.08
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.16	2.565	14.235	4.545	14.77	0.95
50	Котлета из мяса кур	70	13.6	3.8	2.6	98.7	3.2	5.9	0.6	5.9	1.1	13	12	5.3
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
38	Компот из сухофрукты	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		34.65	27.93	136.7	928.51	3.668	63.33	47.28	17.29	229.66	22.71	285.63	108.99
	Итого:		96.91	75.41	201.4	1610.71	4.018	64.76	47.44	26.99	296.16	27.11	669.52	155.29

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
18	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.5	0.06	18.69	0.36	0.88	43.74	1.08	109.98	28.77
27	Сосиска отварная	60	7.7	17.78	0.98	197.4	0	0	0.11	0.26	19.6	1.26	192.3	11.2
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		14.84	28.68	60.98	572.55	0.146	24.29	0.472	1.86	89.74	4.6	358.48	57.57
ОБЕД														
92	Суп картофельный с клецками и курой	200	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
18	Картофельное пюре	150	3.26	9.625	18.89	181.5	0.06	18.69	0.36	0.88	43.74	1.08	109.98	28.77
22	Гуляш с мясом кур	70	11.5	10.6	10.5	184.4	0	0	0	1.1	12.5	17.7	111.5	1.8
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05
	Итого:		25.98	27.085	98.46	799.25	0.398	22.99	0.56	3.7	112.82	41.302	398.82	59.12
	Итого:		40.82	55.765	159.44	1371.8	0.544	47.28	1.032	5.56	202.56	45.902	757.3	116.69

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.16	2.565	14.235	4.544	14.77	0.95
50	Катлета из мяса кур	75	12.36	18.15	10.74	258	0.06	0.26	9.6	0.57	32.36	2.1	112.7	41.84
35	Хлеб с маслом	40	2.4	6.6	15.5	131.3	2.3	0	4.4	2.9	0.8	2	2.9	1.1
40	Чай с сахаром и лимоном	200	2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:		25.31	31.98	83.42	742.26	2.59	5.86	0.15	0.15	61.795	10.244	147.6	53.09
	ОБЕД													
7	Борщ с капустой и картофелем	200	6.4	10.03	11.6	171.04	0.04	16.6	0.82	0.08	61.37	1.68	8.5	27.03
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.1	8.14
22	Гуляш с мясом кур	60/50	12.55	12.99	4.01	182.25	0.07	5.07	1.49	2.25	30.52	2.1	119.2	24.03
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	Итого:		31.39	31.47	116.54	882.84	0.508	22.4	2.47	11.51	162.51	7.51	371.9	103.86
	Итого:		56.7	63.45	199.96	1625.1	3.098	28.26	22.9	7.6	224.31	17.754	116	6.92

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
24	Рагу овощное с мясом кур	210	17.35	21.36	26.7	272.02	0.21	13.8	0.021	0.546	54	2.7	151.6	44.352	
45	Яйцо отварное	60	1.35	6.18	5.06	54.96	0.06	10.25	0	0	0	0.85	44.97	20.75	
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4	
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2	
	Итого:		22.58	28.82	72.87	520.63	0.356	29.65	0.023	1.266	80.4	5.81	252.77	82.702	
	ОБЕД														
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.66	8.57	17.14	176.42	0.03	8.56	0.92	0.26	24.04	1.1	162.6	19.26	
60	Капуста тушеная	150	14.5	9.8	14.5	109.7	0	23.3	0	25.6	69.8	36.3	153.8	2.9	
61	Отварная курица	70	3.57	3.79	41.89	110.34	0	0	0	0	0	0	0	0	
35	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4	
36	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	72.4	0.072	0	0	0.56	14	1.56	63.2	18.8	
39	Кисель	200	0	0	12.4	49.6	0.1	0	0	0	0.08	0.002	9.14	0.05	
	Итого:		32.05	23.92	124.4	647.11	0.268	31.86	0.92	27.08	119.92	39.622	427.74	49.41	
	Итого:		54.63	52.74	197.3	1167.74	0.624	61.51	0.943	28.346	200.32	45.432	680.51	132.112	