

Утверждаю
Начальник Управления образования
С.Ф. Байчурин
"22" 02 2022



Утверждаю
Директор: Шушбаева ГБ
(Фамилия, инициалы)
" " 20__ г.



Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет на 2022-2023 учебный год
на весенне-летний период (пищеблок, работающий на сырье)

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
83,00	котлеты или биточки рыбные	80	13	9	12	177	0,11	0,30	3	37,03	124,85	23,72	0,78
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,02	0	29	11,31	55,4	9,07	0,92
291	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	26	0	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
Итого за завтрак			500	26,3	17,2	88,8	604	0,18	0,4	52,8	258,82	309,75	1,86
Обед													
32,00	Салат "Школьный"	80	1	6	5	80	0,04	7,77	0	24,1	12,60	16,08	0,84
15,08	Рассольник домашний со сметаной	200/5	2	5	12	105	0,09	21,02	7,5	25,38	54,76	22,6	0,84
48,08	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	2,8
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
Итого за Обед			705	20,54	28,3	102,9	747,6	0,53	58,17	177,5	431,62	345,93	127,78
Итого за день				47	46	192	1352	1	59	230	690	656	183

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
224	Запеканка из творога	150/20	26	19	34	408	0,07	0,54	35,50	266,7	338,70	36,72	0,80
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
155,02	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03

Итого за Завтрак			500	37	12	81	576	0,16	0,81	41,78	227,05	337,19	55,16	1,8
Обед														
19,00	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1	6	4	73	0,05	3,1	0	19,02	33	18,92	0,45	
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	0,07	5,28	0	10,96	164,00	16,74	0,69	
98,0	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,25	18,2	35,63	117,25	19,2	1,90	
38	Капуста тушеная	150	4	5	16	122	0,07	79,95	24	87,62	64,69	31,82	1,24	
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61	
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7	
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02	
11,29	Яблоко	150	1	1	15	71	0,05	15	0	24,0	0,3	13,5	3,30	
Итого за Обед			770	23	27	97	728	0,38	123,77	49,7	193,34	354,29	121,2	4,96
Итого за день				60	39	178	1304	0,54	124,58	91,48	420,39	691,48	176,36	6,76

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40	11	18	14	256	0,04	1,54	60	9,55	98,90	23,24	0,94
138,00	Картофельное пюре	180	4	6	24	166	0,14	12,45	34,5	42,72	117,00	34,08	1,2
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
11,29	Яблоко	150	1	1	15	71	0,05	15	0	24,0	0,3	13,5	3,30
Итого за Завтрак 630			20	25	97	688	0	29	95	215	289	106	6
Обед													
14,00	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1	6	2	65	0,02	11,10	0	12,82	23,20	7,95	0,34
19,40	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16	18	19	301	0,2	22,12	51,16	44,56	197,61	49,19	2,12
ПРСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8	0,1

1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
Итого за Обед		710	39	36	84	811	0	36	61	214	506	126	7
Итого за день			58	61	181	1499	1	65	156	429	795	231	13

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
196	Каша молочная "Дружба"	185	5	7	30	209	0,10	0,47	38,36	112,00	127,44	32,00	0,71
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32	17,33	49,28	8,21	0,58
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
1	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
210106	Мандарины	100	1	0,2	8	35	0,06	38	0	35,00	17,0	11,0	0,1
Итого за завтрак		505	18	23	109	721	0	39	90	394	415	103	4
Обед													
39,00	Салат "Студенческий"	80	3	8	5	109	0,04	1,79	0	13,0	16,08	11,43	0,45
4,20	Борщ с капустой и картофелем	200	1	3	8	68	0,04	15,90	7,63	29,20	170,48	18,80	0,89
97,00	Жаркое по-домашнему	140/60	19	20	19	334	0,18	8,77	0	23,90	167,79	48,35	3,59
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
Итого за Обед		710	29	33	91	774	0	27	8	213	479	130	7
Итого за день			47	56	199	1495	1	66	97	607	894	234	11

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9,11	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1	7	0,02	4,2	0	10,2	18,0	8	0,30

131,00	Плов из курицы	180	17	21	28	377	0,05	0,55	21,6	18,39	177,90	33,9	1,54
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	3,3
Итого за завтрак		710	21	22	62	529	0	33	192	389	243	73	5
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63	0	17,68	19,47	10,44	0,91
54,00	Рассольник ленинградский	200/8	2	5	14	108	0,09	13,82	7,62	22,44	171,85	22,65	0,86
80,00	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/40	16	5	4	129	0,13	3,45	8,7	51	226,16	63,50	1,00
138,00	Картофельное пюре	180	4	6	24	166	0,14	12,45	34,5	42,72	117,00	34,08	1,2
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,1	0,80
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
66,00	Банан	185	3	1	39	159	0,07	10,45	0	14,8	52,0	34,7	0
Итого за Обед		795	27	21	93	712	0,52	63,11	18,85	125,72	589,39	161,25	8,65
Итого за день			49	43	155	1241	1	96	210	514	833	234	14

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9,00	7	40	253	0,29	0	24	15,28	208,03	138,41	4,65
12	Филе грудки, припущенное с овощами	90	22,93	21	2	282	0,12	3,51	18	27,41	95,40	27,18	1,74
279	Напиток витаминный"Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
66,00	Банан	185	3	1	39	159	0,07	10,45	0	14,8	52,0	34,7	0
Итого за завтрак		500	39	30	113	839	1	42	212	417	403	231	6
Обед													
36,00	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,60	8	8	115	0,04	5,32	0	13,2	24,49	15,54	0,66

68	Свекольник	250/10	2	5	14	108	0,1	4,84	7,50	28,27	0,7	24,90	1,21
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,50	11	13,68	103,11	15,19	1,44
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,02	0	29	11,31	55,4	9,07	0,92
ПСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8	0,1
1,20	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4,00	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
Итого за обед 765			26,44	28,40	114,00	830,00	0,31	11,69	47,55	200,54	293,33	106,00	6,00
Итого за день			65	58	227	1669	1	54	260	618	696	337	12

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
264	Ватрушка с творогом	50	6	3	19	131	0,06	0,04	15,00	32,79	66,00	7,67	0,42
177	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	8	7	69	365	0,15	0,46	38	122,18	181,86	38,2	2,20
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,1	0	2,7	1,54	0,73	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4,00	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
11,29	Яблоко	150	1	1	15	71	0,05	15	0	24,0	0,3	13,5	3,30
Итого за Завтрак 510			14	11	112	604	0	17	53	182	250	60	6
Обед													
20,00	Салат "Здоровье"	80	2	4	6	62	0,04	3,00	0	18,50	17,46	18,68	0,58
13,02	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	5	16	121	0,19	9,32	0	27,69	86,28	31,39	1,58
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40	11	18	14	256	0,04	1,54	60	9,55	98,90	23,24	0,94
138,00	Картофельное пюре	180	4	6	24	166	0,14	12,45	34,5	42,72	117,00	34,08	1,2
279	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15,8	60	0,23	28	170	250	4	14	0
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
Итого за Обед 710			14	16	92	562	1	53	205	457	320	131	5
Итого за день			28	27	205	1166	1	69	258	639	570	192	11

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	------------------	---------	---------------	---------------------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическа	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9,12	Помидоры свежие	60	1	0	2	14	0,04	15,0	0	8,40	16	12,00	0,54
80,00	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/40	16	5	4	129	0,13	3,45	8,7	51	226,16	63,50	1,00
169,00	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4	4	45	241	0,09	10,17	44,8	66,36	97,48	72,50	1,5
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
Итого за Завтрак 510			29,18	14,72	90,58	605,4	0,34	29,03	69,46	357,34	492,16	194,42	3,99
Обед													
45,00	Икра морковная	80	2	6	8	92	0,04	4,12	0	22,30	45,60	30,76	0,86
61,00	Суп картофельный с крупой	200	2	2	12	68	0,05	4,20	0,0	9,48	160	14,41	0,55
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	175	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,1	0,80
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
11,29	Яблоко	150	1	1	15	71	0,05	15	0	24,0	0,3	13,5	3,30
Итого за Обед 700			18,34	23,4	98,5	684	0,37	56,06	3	220,81	454,77	137,67	9,4
Итого за день			48	38	189	1289	1	85	72	578	947	332	13

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,02	0	29	11,31	55,4	9,07	0,92
98,0	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,25	18,2	35,63	117,25	19,2	1,90
ПРСОКД	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	0	16	14	8	0,1
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,03
1	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак 525			28	22	91	671	0	1	68	273	290	58	3

Обед													
39,00	Салат "Студенческий"	80	3	8	5	109	0,04	1,79	0	13,0	16,08	11,43	0,45
67,00	Суп из овощей	250	2	4	11	88	0,07	8,52	7,5	21,34	44	20,50	0,75
131,00	Плов из курицы	180	17	21	28	377	0,05	0,55	21,6	18,39	177,90	33,9	1,46
278	Компот из сухофруктов	200	1	0	27,5	110	0,01	0,32	0	28,69	29,2	18,27	0,61
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
210106	Мандарины	100	1	0,2	8	35	0,06	38	0	35,00	17,0	11,0	0,1
Итого за Обед		700	27	35	103	837	0	11	29	200	363	117	5
Итого за день			55	58	193	1508	0	13	97	472	653	176	8

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
192,00	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	7	9	28	221	0,18	0,46	0	126,10	151,20	50,70	1,4
261	Булочка домашняя	100	7	12	53	348	0,08	0	5	15,38	70,10	10,0	0,84
291	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	26	0	0,06
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
155,02	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
Итого за Завтрак		595	21	25	124	790	0	0	16	252	291	77	2
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,8	0	21,46	25	12,76	0,81
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
98,0	Котлеты или биточки мясные	80	14	13	14	228	0,07	0,25	18,2	35,63	117,25	19,2	1,90
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9,00	7	40	253	0,29	0	24	15,28	208,03	138,41	4,65
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6	0	6,03	4,4	3,1	0,80
1,20	Хлеб ржаной	40	0	0,4	14	68	0,04	0	0	8,08	52,1	16,8	1,7
1,10	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	85	0,05	0,03	0	110,0	43,5	16,5	0,02
Итого за Обед		800	30	30	115	839	1	33	50	228	492	226	11

Итого за день	51	55	239	1629	1	34	66	480	783	303	13
Итого за период	508	479	1959	14151	8	665	1538	5448	7518	2397	111
	51	48	196	1415	0,8	66,5	153,80	544,80	751,80	239,70	11,10

Использованная литература

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2016 г.
2. Таблица химического состава российских пищевых продуктов, Москва, 2002 г.

Исп. Кудабаева Р.Р., технолог

