

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

 Л.П. Подшивалова /

" 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Ординская ООШ"

О.Н.Сарапульцева /

" 2025 г.

Примерное 5-дневное меню для школьников

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2013 год, 2018 год, 2021 год

День 1															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		1,60	2,46	7,12	71,40	0,04	0,04	0,32	20,80	12,80	22,72	5,44	0,32
348/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100		9,70	6,50	4,60	116,00	0,03	0,03	0,00	0,00	8,00	79,00	10,00	1,31
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32
82/2021	ЯБЛОКО	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,04	0,00	0,00	14,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:				33,02	18,87	159,02	952,75	0,63	0,34	50,85	20,80	107,64	465,56	215,20	146,39

День 2															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,00	9,12	10,77	153,20	0,07	0,07	6,36	12,00	24,92	122,01	27,76	0,90
339/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80		17,60	12,30	15,00	243,00	0,08	0,14	3,68	0,24	36,75	162,37	21,29	2,17
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
	ПЕЧЕНЬЕ	30		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,04	0,00	0,00	14,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:				42,54	27,83	148,47	1106,54	0,43	0,33	10,24	43,74	116,45	468,74	104,49	7,25

День 3															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,18	2,83	4,44	67,20	0,02	0,02	5,12	0,00	23,52	31,36	14,88	0,70
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150		23,75	6,91	21,27	233,08	0,12	0,12	0,59	64,49	275,19	346,70	38,40	11,05
82/2021	БАНАН	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,04	0,00	0,00	14,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:			37,92	11,80	133,56	802,62	0,40	0,26	16,41	64,49	365,64	533,92	114,72	18,19

День 4															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200		4,64	4,76	13,72	116,20	0,09	0,09	6,52	30,00	95,60	111,60	29,40	0,86
579/2021	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО	20		1,70	2,16	13,34	79,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,40	16,00	2,80	0,26
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ЯБЛОКО	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,02	0,30	9,50	54,30	38,30	6,30	0,07
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,04	0,00	0,00	14,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
		Итого:		43,78	33,40	175,75	1179,24	0,50	0,36	18,17	138,95	266,68	568,10	136,86	8,84

День 5															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,07	5,68	0,00	13,40	48,80	20,40	0,68
322/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	210		14,28	14,28	14,28	242,85	0,11	0,11	6,05	33,61	32,77	163,02	42,85	2,44
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82/2021	ЯБЛОКО	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,04	0,00	0,00	14,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:				28,87	20,42	123,73	884,29	0,44	0,30	22,83	33,61	96,40	350,58	111,99	9,33