

УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Подшивалова Л.П.



/Л.П. Подшивалова/

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординская СОШ"

/О.Н. Сарапульцева/



2023 г.

**Примерное 10-дневное меню
для школьников 7-11 лет
(Осенне-зимний период)**

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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

Обед 7-11 лет

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	Р	Mg	Fe
Обед															
148/2018	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,42	0,06	1,14	6,26	0,01	0,01	1,40	0,00	7,12	12,12	5,64	0,20
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		1,60	3,80	20,20	121,00	0,02	0,02	0,10	20,00	8,00	16,00	4,00	0,50
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200		14,76	9,84	29,76	267,60	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
82/2021	ФРУКТ	150		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	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:			91,76	29,37	15,76	148,15	851,20	0,33	0,29	12,00	38,00	101,05	276,88	94,48	8,12

Обед 7-11 лет

День 2															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	210		5,20	6,60	27,60	190,60	0,08	0,08	1,32	39,40	130,00	140,00	30,60	0,44
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	0,16	8,30	68,00	36,00	229,00	47,00	2,60
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	0,14	0,00	0,00	24,00	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:	91,76		38,09	27,06	127,65	907,94	0,46	0,42	10,22	107,40	202,08	491,26	112,84	5,94

Обед 7-11 лет

День 3															
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															
541/2021	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60		5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,06	0,00	29,70	12,10	40,60	7,20	0,58
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,00	3,08	8,90	71,40	0,06	0,02	0,40	26,00	16,00	28,40	6,80	0,41
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100		14,00	6,00	3,00	112,00	0,07	0,07	0,50	66,00	64,00	209,00	26,00	81,00
205/2021	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,57	3,39	36,66	203,17	0,02	0,02	0,00	23,08	6,63	77,63	25,25	0,02
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	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
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:			91,76	33,50	19,25	132,29	839,91	0,37	0,24	1,20	154,28	173,71	475,09	96,69	83,86

Обед 7-11 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
Обед															
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,76	6,48	19,70	160,20	0,07	0,07	0,90	46,60	163,40	137,20	20,60	0,51
372/2021	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	75		2,70	4,00	5,80	70,00	0,08	0,08	2,40	20,00	25,00	49,00	16,00	0,55
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75		2,00	3,40	7,60	69,00	0,03	0,03	11,70	17,00	55,00	41,00	20,00	0,79
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	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
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:			91,76	37,67	32,75	98,38	839,12	0,42	0,33	16,45	156,02	315,76	492,22	107,58	5,89

Обед 7-11 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
Обед															
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60		4,20	6,70	27,80	189,00	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	0,02	7,70	0,00	34,00	39,00	20,00	1,30
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	100		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,51	6,36	37,72	242,27	0,20	0,20	0,00	23,08	16,01	202,45	134,63	4,53
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	0,14	0,00	0,00	24,00	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:			91,76	34,90	27,12	175,97	1089,61	0,57	0,47	47,73	39,08	159,67	527,38	226,29	10,69

Обед 7-11 лет

День 6															
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	Р	Mg	Fe
Обед															
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,20	6,60	31,20	209,00	0,07	0,07	1,38	40,20	136,80	122,80	20,40	0,46
367/2018	КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
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
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	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
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:			91,76	35,37	37,57	123,07	909,84	0,39	0,32	69,33	85,91	272,19	437,23	80,49	4,74

Обед 7-11 лет

День 7															
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															
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,01
70/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,00	13,00	3,00	0,18
322/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	260		17,00	17,00	17,00	289,00	0,14	0,14	7,20	40,00	39,00	194,00	51,00	2,91
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	0,14	0,00	0,00	24,00	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:			91,76	35,69	30,46	117,95	889,34	0,41	0,37	7,40	180,00	119,78	423,36	106,94	7,23

Обед 7-11 лет

День 8															
№ 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	Р	Mg	Fe
Обед															
543/2021	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60		4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,05	0,00	39,50	9,80	31,90	6,00	0,45
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		8,75	11,40	13,47	191,50	0,09	0,09	7,95	15,00	31,15	152,52	34,70	1,13
338/2021	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ И СОУСОМ	100		13,00	11,70	7,00	187,00	0,03	0,03	0,20	19,00	24,00	120,00	17,00	1,57
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		6,30	5,70	27,62	187,68	0,13	0,13	0,93	28,67	9,75	151,05	40,54	1,08
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
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:			91,76	39,78	37,78	129,72	1020,52	0,44	0,35	9,08	102,17	100,48	544,33	127,58	6,83

Обед 7-11 лет

День 9															
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															
	ПЕЧЕНЬЕ	35		0,00	0,00	0,00	89,50								
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
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
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	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
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:		91,76	34,74	27,36	109,39	911,92	0,33	0,22	7,45	103,92	130,46	366,32	89,78	6,20

Обед 7-11 лет

День 10															
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	Р	Mg	Fe
Обед															
148/2018	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	0,01	1,40	0,00	7,12	12,12	5,64	0,20
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		5,03	6,36	31,39	202,92	0,05	0,05	1,30	38,83	125,07	136,39	28,88	0,13
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	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:			91,76	35,90	22,06	146,00	926,66	0,45	0,41	17,70	62,83	199,27	483,47	122,06	6,15