

УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Подшивалова Л.П.

/Л.П. Подшивалова/

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Ординская ООШ"

/О.Н.Сарапульцева /

"22" февраля 2024 г.



Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет (Весенне-летний период)

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

Обед 7-11 лет

День 1															
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															
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
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210		14,76	9,84	29,76	267,60	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
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:			96,26	32,95	17,90	143,31	866,94	0,33	0,29	1,38	58,20	198,58	355,06	91,74	4,57

Обед 7-11 лет

День 2															
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															
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
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
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
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	31		4,56	0,48	29,52	141,00	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:		96,26		38,33	34,68	116,50	933,84	0,51	0,47	11,75	93,70	140,83	512,58	116,44	6,56

Обед 7-11 лет

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															
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	100		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		8,51	6,36	37,72	242,27	0,20	0,20	0,00	23,08	16,01	202,45	134,63	4,53
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
	ПЕЧЕНЬЕ	25		4,75	5,30	26,50	89,50	0,08	39,00	0,00	12,21	44,56	7,30	0,61	0,48
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:		96,26		36,99	24,24	155,85	906,11	0,61	39,44	10,70	65,29	175,50	462,61	209,28	12,86

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	P	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
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
259/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200		12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,07	0,20	73,00	224,00	179,00	21,00	1,40
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:		96,26		25,73	23,06	129,33	829,94	0,34	0,25	6,48	112,50	271,28	342,96	74,24	4,77

Обед 7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		5,20	6,60	27,60	190,60	0,08	0,08	1,32	39,40	130,00	140,00	30,60	0,44
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
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	0,14	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:			96,26	37,19	23,46	137,85	912,94	0,49	0,45	16,62	72,90	247,98	507,46	124,44	6,31

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	P	Mg	Fe
Обед															
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,46	6,64	36,26	234,60	0,14	0,14	1,70	39,00	139,40	194,40	37,80	1,89
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
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
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	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:	96,26	33,45	36,89	141,07	967,46	0,41	0,36	69,35	70,74	229,16	515,11	111,27	5,17

Обед 7-11 лет

День 7															
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															
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
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,08	29,40	39,20	18,60	0,88
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
256/2021	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	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
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:		96,26		35,94	31,16	118,79	897,42	0,34	0,23	7,35	124,00	123,46	370,82	83,58	6,83

Обед 7-11 лет

День 8															
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															
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
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
	ПЕЧЕНЬЕ	25		4,75	5,30	26,50	89,50	0,08	39,00	0,00	12,21	44,56	7,30	0,61	0,48
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:			96,26	32,39	23,29	149,75	855,86	0,53	39,36	4,00	53,41	154,35	455,86	206,78	9,12

Обед 7-11 лет

День 9															
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															
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
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
299/2021	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140		13,70	2,30	6,70	103,00	0,10	0,10	8,70	2,24	42,34	218,28	50,44	0,86
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:			96,26	38,98	19,98	137,13	886,09	0,50	0,39	17,15	110,44	260,92	562,84	133,33	5,42

Обед 7-11 лет

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	P	Mg	Fe
Обед															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,65	7,13	35,26	227,98	0,06	0,06	1,46	43,61	140,51	153,22	32,44	0,15
356/2018	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		19,50	9,40	7,60	193,00	0,80	0,80	4,00	4904,00	125,07	136,39	28,88	0,13
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
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:			96,26	37,03	23,51	115,19	821,32	1,13	1,04	9,26	4977,61	343,86	463,47	124,86	3,57