

Разработано меню

Ответственный за питание

А.В. Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д. Ленино

2024

Н.В. Воробьева



Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (1-4 КЛАСС)

* Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1) г. Уфа 2021

**Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
1 день Завтрак													
Залецангка из творога	150/20	239	475	28,9	20,3	43,2	0,10	0,43	0,56	281,0	42,53	1,08	
Яйца вареное	150	10,1	59	4,8	4,4	0,2	0,02	0,14,	0,00	19,8	4,32	0,9	
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	
пряник	30	47***	200,0	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4	
ИТОГО	568		896,2	41	28,16	151,16	0,23	0,55	1,08	397,66	66,11	3,59	
Обед													
Щи из свежей Капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	
Гуляш	100	96	197	13,8	14,3	3,1	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09	
Макаронные изделия отварные	180/5	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88	
Салат из белокочанной капусты	60	6	6,2	1,3	2,7	6,2	0,02	0,03	12,99	35,30	12,32	0,45	
Витаминный напиток «Витощка»	100		330,0/80	0,00	0,00	19,04/8,6	0,3	0,34	20,0	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2	
ИТОГИ	790/5		1108,2	31,3	27,8	125,4/125	0,65	0,59	45,28	121,25	92,53	6,15	

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины		Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Капша «Дружба» с изюмом	200/5	7***	307,00	10,44	11,11	41,30	0,26	0,00	1,20	18,6	86,70	2,75
Бутерброд с Маслом	20/10	1	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	468		638,2	19,34	23,21	90	0,42	0,14	1,72	143,77	125,75	6,14
Обед												
Салат из свеклы с соевым огурцом	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Рассольник ленинградский	250	56	123	2,4	5,0	15,7	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	38***	103,35	11,48	4,02	4,63	0,12	0,00	3,24	64,5	33,6	0,68
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9*	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	876		833,35	27,18	19,52	130,73	0,59	0,47	26,22	191,34	146,99	6,51

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче- ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
3 день. Завтрак													
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8/4	206	6,4	7,4	27,2	0,2	0,00	1,8	381,64	46,36	1,8	
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4	
Вафли	30	47***	200,0	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	
итого	468		612,2	18,2	15,26	131,56	0,33	0,12	1,92	435,3	69,94	4,31	
Обед													
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	9	74	2,3	5,5	3,1	0,03	0,05	7,93	26,07	9,61	0,56	
Борщ с капустой и картофелем	250	58	111	2,0	5,4	12,8	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	
Котлета рубленая из птицы	90	136	286	13,5	19,3	13,9	0,06	0,09	0,35	19,8	20,43	1,61	
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183	312	10,6	6,8	46,3	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58	
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12	
Чай	200	300	36	0,2	0,0	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2	
итого	886/5		1088	37,9	39,4	135,5	0,617	0,429	17,05	128,81	251,46	10,98	

Название блока	Выход Гр.	№	Энергетиче- ская Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
4 день. Завтрак												
Капша мясная	200/5	8***	158,64	6,24	6,10	19,70	0,08	0,00	1,09	192,17	23,2	0,30
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Бутерброд с Маслом и сыром	200/5/1 0	2	145	5,0	7,1	14,5	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Итого	473		451,84	15,44	13,7	68,7	0,23	0,06	1,16	310,73	50	3,41
Обед												
Салат «Школьный»	60	32	6	1,0	4,4	4,5	0,02	0,03	2,75	20,04	12,51	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	61	20,2	5,5	4,5	20,2	0,10	0,10	6,60	15,02	22,8	0,96
Плов из кури	200	138	417	18,2	23,2	32,2	0,06	0,09	0,61	20,0	37,55	1,67
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,7	0,3	29,0	0,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	736		816,2	27,3	33,4	134,2	0,35	0,33	89,96	90,28	109,09	5,94

Название блюда	Выход Гр.	№	Химический состав				витамины			Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы	Энерг етиче ская Ккал	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
5 день Завтрак												
Сырники из творога с со стуженым молоком	150/10	241	31,6	6,3	37,2	335	0,08	0,3	0,44	183,16	35,98	0,76
Бутерброд с повидлом	20/10/30	4	2,4	7,5	31,0	202	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Яйца вареное	150	10,1	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0,00	19,8	4,32	0,9
Кофейный напиток на молоке	200	304	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11
Хлеб пшеничный	38	1***	4	0,5	25,4	112,2	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	598		45,7	21,5	108,7	802,2	0,27	0,59	1,02	235,44	74,32	5,05
Обед												
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	10	1,3	3,8	4,8	61	0,02	0,02	11,73	28,3	9,8	0,64
Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	65	7,3	4,4	30,8	204	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
Тефтели из говядины с рисом	90(60/30)	110	6,9	10,1	8,7	16	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Картофельное пюре	200	146	4,1	6,3	26,7	187	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	0,4	1,4	2,0	23	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Кисель	200	324	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлепшеничный	76	1,5	7,9	1,0	48,3	246	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	896/20		27,9	27	141,3	713	0,567	0,349	31,26	148,95	140	7,07

Итого	896/20	713	27,9	27	141,3	0,567	0,349	31,26	148,95	140	7,07	
Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
6 день. Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	16/4	208	6,48	6,0	31,2	0,48	0,00	7,8	793,84	0,00	2,2
Вафли	30	47***	200,0	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	468/5		556,2	15,58	11,06	129,76	0,58	0,00	7,8	804,9	11,4	4,68
Обед												
Салат «Пестрый»	60	33	55	0,7	2,7	6,4	0,01	0,02	1,04	16,93	9,8	0,86
Свекольник	250	70	115	2,5	4,5	15,0	0,06	0,06	4,97	33,33	27,63	1,39
Фрикадельки из мяса кури	90/5	134	196	13,2	12,8	6,6	0,0	0,12	0,12	33,01	15,89	1,29
Припущенны й рис	100	8,2	141	2,4	3,2	24,3	0,20	0,02	0,01	3,0	16,86	0,3
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Компот с изюма	200	309	127	1,2	0,1	29,5	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГИ	796/5		903	28,3	25,7	132,1	0,457	0,329	7,12	145,7	127,57	6,69

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
7 день. Завтрак												
Каша молочная ассорти(рис, пшено)	200/5	17/4	183	5,0	6,48	25,6	0,2	0,00	1,8	371,72	74,48	1,44
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Печенье	30	5***	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	468		529,3	14,5	12,68	91,8	0,33	0,12	2,32	497,08	104,06	4,55
Обед												
Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Суп «Кудрявый»	250	3,5	168	7,2	6,6	18,5	0,12	0,14	9,9	25,93	29,06	1,46
Рыба припущенная	90	79	74	15,9	0,9	0,5	0,01	0,01	0,08	1,46	1,31	0,04
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	906		785	36,5	19,3	109,6	0,467	0,379	26,96	119,02	114,79	5,73

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче- ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
8 день Завтрак													
Каша ячневая молочная	200/5	15/4	210	6,0	5,28	30,64	0,16	0,00	1,8	367,96	67,96	1,08	
Бутерброд с сыром	20/10	3	82	4,1	8,5	9,7	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42	
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4	
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	
Итого	560		462	18,4	23,2	55,73	0,2	0,38	0,92	265,15	61,76	2,68	
обед													
Винегрет овощной	60	42	40	0,9	1,5	4,9	0,03	0,02	7,97	16,82	11,7	0,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	
Кнели куриные с рисом	100/7	142	306	17,1	23,6	6,1	0,06	0,14	0,74	30,96	23,68	1,71	
Отварные макаронь	180/5	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88	
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12	
Кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2	
ИТОГИ	846/12		1000	32,6	31,9	141,3	0,337	0,249	9,3	84,56	79,84	5,33	

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
9 день Завтрак													
Каша пшённая молочная	200/5	11/4	214	6,48	6,56	31,2	0,2	0,00	1,8	368,96	120,84	3	
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4	
пряник	40	47***	200,0	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11	
итого	478/5		620,2	18,28	14,42	135,56	0,33	0,12	2,32	390,62	144,42	5,15	
Обед													
Щи из свёклой капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	
Рыба тушённая томатном соусе с овощами	100	80	94	8,9	4,4	4,7	0,01	0,02	1,30	8,09	9,68	0,29	
Картофельное порé	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	57,87	1,38	
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89	
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2	
итого	826		746	23,4	17,2	119,4	0,45	0,47	27,26	133,37	108,48	5	

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
10 день Завтрак												
Капша гречневая вязкая на молоке	200/5	2/4	233	7,8	8	30,2	0,48	0,00	7,8	793,84	0,00	2,2
Бутерброд с повидлом	20/10/30	4	202	2,4	7,5	31,0	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	498		645,2	17,8	19,3	100,3	0,65	0,16	8,38	925,83	48,81	93,48
Обед												
Салат «Мазайка»	60	36	68	0,9	4,5	5,5	0,02	0,02	1,29	10,81	10,8	0,33
Суп с рыбными консервами	200	25***	192,29	6,88	9,23	14,32	0,08	7,28	0,06	47,6	22,6	1,02
Тефтели из говядины с рисом	90(60/30)	110	16	6,9	10,1	8,7	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Капуста тушеная	200	148	18	4,5	6,4	18,4	0,06	0,08	42,2	101,48	36,64	1,12
Витаминизированный Напиток «Витоншка»	200		330,0/80	0,00	0,00	19,0/18,6	0,3	0,34	20,0	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итого	826		870,29/80	27,08	31,23	114,22/18,6	0,64	7,82	63,76	192,53	117,45	5,11

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период

Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
					B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
	Б	Ж	У							
Завтрак										
50,47	22,42	18,25	106,33	621,35	0,357	0,224	10,434	440,648	75,657	1,3308
Обед										
83,84	29,95	27,25	128,375	886,3	0,513	1,142	41,943	135,581	133,255	6,451

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402722

Владелец Воробьева Надежда Владимировна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026