

Разработано меню

Ответственный за питание

 А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино



2024

Н.В.Воробьева

Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА (5-9 КЛАСС)

- * Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021
- **Сборник технологических карт, рецептур 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.	№	Энергетич еская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1 день Завтрак												
Запеканка из творога	200/30	239	664	38,7	27,3	59,4	0,13	0,59	0,78	384,9	57,84	1,45
Яйцо вареное	150	10.1	59	4,8	4,4	0,2	0,02	0,14	0,00	19,8	4,32	0,9
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
пряник	30	47***	200	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
итого	618/10		1144,2	55,6	39,5	167,56	0,28	0,85	4,3	528,76	97,74	6,06
Обед												
Щи из свежей Капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Гуляш	120	96	237	16,6	17,2	3,7	0,04	0,10	0,33	13,53	22,30	2,51
Макаронные изделия отварные	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0	12,93	10,72	1,09
Салат из белокочанной капусты	100	6	10,3	2,1	4,5	10,3	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
Витаминный напиток «Витошка»	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	1016/10		1249,3	37	37,3	140,8/140,4	0,69	0,65	45,28	157,04	110,38	7,22

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Каша «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	30/15	1	186	2,4	12,7	14,6	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
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	483/5		703,2	20,44	27,61	95	0,44	0,16	1,72	148,47	134,97	6,66
Обед												
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Рассольник ленинградский	300	56	148	2,9	6,0	18,9	0,09	0,08	8,05	27,65	27,82	1,04
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	38***	146,2	14,35	5,03	6,02	0,15	0,00	4,05	76,2	35,4	0,85
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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
ИТОГИ	1006		963,2	31,75	24,53	142,32	0,65	0,52	31,98	226,93	166,63	7,53

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая 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	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
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		627,2	18,5	19,26	135,66	0,33	0,12	5,32	81,94	81,94	5,51
Обед												
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	9	123	3,8	9,1	5,2	0,04	0,09	13,21	43,46	16,0	0,92
Борщ с капустой и картофелем	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
Котлета рубленая из птицы	120	136	382	18,0	25,7	18,6	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183	455	14,7	11,9	64,4	0,44	0,22	0,00	24,26	226,15	7,76
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
ИТОГИ	976/5		1375	47	54,1	161	0,79	0,57	23,22	166,23	329,84	14,16

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
4 день Завтрак												
Каша манная	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	30/10/15	2	201	6,4	12,5	14,6	0,05	0,08	0,011	158,1	18,2	0,72
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
итого	518		736,2	14,2	13,7	98,3	0,19	0,20	0,68	181,9	41,4	3,56
Обед												
Салат «Школьный»	100	32	108	1,7	7,4	7,4	0,04	0,04	4,58	33,4	20,86	1,13
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	61	179	6,6	5,4	24,2	0,12	0,07	7,92	18,02	27,42	1,15
Плов из кури	250	138	521	22,8	29,0	40,2	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,01	0,05	80,0	10,01	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	826		1181	39,01	42,85	200,1	10,4	0,33	93,26	111,65	131,45	7

Название блюда	Выход Гр.	№	Энерг етиче ская Ккал	Химический состав			ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
5 день Завтрак												
Сырники из творога с со сгущенным молоком	200/30	239	644	38,7	27,3	59,4	0,13	0,59	0,78	384,9	57,84	1,45
Бутерброд с повидлом	30/15/40	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	523/30		1123,2	48,3	41,8	140,3	0,3	0,74	1,38	514,14	92,47	4,96
обед												
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	10	102	2,2	6,3	8,0	0,03	0,04	19,55	47,25	16,42	1,07
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	65	253	9,0	5,4	38,9	0,24	0,10	5,59	46,41	52,31	2,77
Тефтели из говядины с рисом	120(80/40)	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	0,28	12,86	19,21	0,81
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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	1026		1099	33	6,5	157,5	0,63	0,41	41,33	184,58	164,49	8,29

Название блюда	Выход Гр.	№	Энерг етичес кая Ккал	Химический состав			витамины				Минеральные вещества		
				Бел	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
													лки
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	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2	
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	10,8	812,3	23,4	5,83	
Обед													
Салат «Пестрый»	100	33	92	1,2	4,6	10,7	0,01	0,03	1,73	22,23	16,47	1,43	
Свекольник	300	70	138	3,0	5,4	18,0	0,07	0,07	5,96	40,00	33,1	1,67	
Фрикадельки из мяса куры	100/6	134	220	14,6	14,5	7,4	0,06	0,14	0,13	39,64	17,83	1,46	
Припущенный рис	100	8,2	141	2,4	3,2	24,3	0,20	0,02	0,01	3,0	16,86	0,35	
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	
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	926/6		1002	30,9	31,1	141,6	0,532	0,373	9,35	165,47	143,44	7,84	

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 свёклы с соленными огурцами	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Суп «Кудрявый»	300	3,5	201	8,6	7,9	22,2	0,14	0,17	11,1	31,12	34,87	1,75
Рыба припущенная	120	79	99	21,2	1,2	0,7	0,01	0,01	0,11	1,95	1,75	0,05
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
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	1076		920	44,6	24,8	121,9	0,512	0,443	32,34	145,15	136,44	6,78

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
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 сыром	30/15	3	124	6,2	4,2	14,2	0,05	0,07	0,10	153,76	17,78	0,69
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Итого	483/5		544,2	19,8	18,28	83,94	0,34	0,2	2,42	642,89	124,11	5,05
обед												
Винегрет овощной	100	42	66	1,4	2,6	8,2	0,0	0,04	13,28	28,03	19,49	0,84
Борщ с капустой и картофелем	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
Кнели куриные с рисом	120/10	142	378	20,6	29,4	7,3	0,07	0,17	0,88	30,96	23,68	1,71
Отварные макароны	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0,00	12,93	10,72	1,09
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
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	1066		1248	40,9	49,8	151,5	0,392	0,383	25,06	147,18	118,84	7,2

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
9 день Завтрак												
Каша пшенная 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	30	47***	200	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
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		635,2	18,58	18,46	139,16	0,6	0,12	5,32	493,02	156,42	6,71
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Рыба тушеная томатном соусе с овощами	100	38***	146,2	14,35	5,03	6,02	0,15	0,00	4,05	76,2	35,4	0,85
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
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
итоги	906		84,2	29,85	19,93	126,52	0,62	0,48	34,48	216,72	143,85	6,19

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
10 день Завтрак												
Каша гречневая на молоке вязкая	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	30/15/40	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
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	513/5		701,2	17,8	23	106,3	0,65	0,16	8,4	927,59	49,42	6,48
Обед												
Салат «Мазайка»	100	36	114	1,6	6,5	9,1	0,04	0,04	2,16	18,01	17,99	0,54
Суп с рыбными консервами	300	25***	223,8	8,60	11,36	19,6	0,10	0,00	9,10	1,3	26,8	1,34
Тефтели из говядины с рисом	120(80/40)	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	0,28	12,86	19,21	0,81
Капуста тушеная	230	148	182	5,2	7,4	21,2	0,07	0,10	48,90	116,70	42,14	1,63
Витаминизированный Напиток «Витошка»	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	1026		1302,8/80	32,5	39,76	128,8/18,6	0,69	0,59	80,44	171,87	139,14	6,32

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										
50,10	24,33	22,46	118,778	730,01	0,404	1,400	42,66	482,809	905,93	5,537
Обед										
98,50	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