

Утверждено:

Директор ИЦА Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ ККЮС №10»



В.М. Воропаев

Меню для организации льготного питания детей 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технологических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельяна В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под ред. Онищенко Г.Г. и Тутельяна В.А., «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под ред. Кучмы В.Р.

с 1 сентября 2023 года

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 День

Завтрак

395	Сосиски отварные	100	9,38	10,05	4,5	288,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	520	16	16	60	551,28	9,358	19,25	14,246	0,5	64,14	259,72	87,06	5,56

Обед

395	Сосиски отварные	100	9,38	10,05	4,5	288,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	20	20,4	66,61	750,91	0,429	19,976	14,246	1,05	78,12	233,66	87,02	4,55
	Итого за день:	1040	36	36,4	126,61	1302,19	9,787	39,226	28,492	1,55	142,26	493,38	174,08	10,11

2 День

Завтрак

407 п	Рагу из птицы	240	15,12	15,34	20,3	548,53	0,15	8,85		39,95	269,53	55,64	5,05	
106 п	Овощи натуральные (отурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		1,38	25,2	8,4	0,36	
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8		14,2	4	2	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого:	510	16	16	60	648,43	9,168	17,65	0	0,6	73,03	377,73	89,54	7,76

Обед

407 п	Рагу из птицы	240	15,12	15,34	20,3	548,53	0,15	8,85		39,95	269,53	55,64	5,05	
106 п	Овощи натуральные (отурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		1,38	25,2	8,4	0,36	
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8		14,2	4	2	0,4	
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055		0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого:	510	19,5	20,4	61,6	735,43	0,223	17,65	0	1,15	65,53	331,23	73,04	6,36
	Итого за день:	1020	35,5	36,4	121,6	1383,86	9,391	35,3	0	1,75	138,56	708,96	162,58	14,12

3 День

Завтрак

265 м	Плов из свинины	240	13,54	13,98	18,82	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	337,9	9,696	18,34	0,01	0,42	172,88	266,97	113,92	5,69

обед

265 м	Плов из свинины	240	13,54	13,98	18,82	212	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	18,3	19,2	62,9	414,9	0,721	41,04	0	0,97	49,38	137,47	91,42	4,29
	Итого за день:	1020	34,3	35,2	122,9	752,8	10,417	59,38	0,01	1,39	222,26	404,44	205,34	9,98

4 День

Завтрак

267 м	Каша, пшеничная молочная жидкая	150	9,35	9	2,26	167,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
1170 о	Чикен Бургер	130	6,25	6,4	19,74	309,6	0,034	2,64	0,046	0,39	185,4	133,6	14,8	0,49
493 п	Чай с вареньем , сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	530	16	16	60	567,5	9,134	4,89	26,326	0,39	292,7	386,08	71,35	3,74

Обед

294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб изол. I с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	20	20	70	685,99	0,676	9,776	55,686	1,23	218,41	468,43	129,69	7,37
	Итого за день:	1040	36	36	130	1253,49	9,81	14,666	82,012	1,62	511,11	854,51	201,04	11,11

5 День

230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб мол. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055		0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого:	510	16	16	80	542,1	9,408	30,54	0	0,97	90,75	291,73	80,91	5,87

Обед

230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб мол. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055		0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого:	510	16	16	80	542,1	9,408	30,54	0	0,97	90,75	291,73	80,91	5,87
	Итого за день:	1020	32	32	160	1084,2	18,816	61,08	0	1,94	181,5	583,46	161,82	11,74

6 День

Завтрак

215 м	Омлет паровой	150	8,19	9,65	3,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
15 м	Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	0,003	0,07	26		88	150,33	3,5	0,01
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
570 п	Сдоба школьная	100	5,1	2,8	18,3	198	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
	Итого:	510	16	16	60	553,3	9,203	2,76	34,19	0,7	148,9	348,13	47,6	7,94

Обед

605 о	« Ёжики » куриные	100	5,33	13,26	11,74	308,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб полд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	20	20	80	742,35	0,685	14,066	18,422	3,32	254,27	497,79	169,94	10,39
	Итого за день:	1030	36	36	140	1295,65	9,888	16,826	52,612	4,02	403,17	845,92	217,54	18,33

7 День

Завтрак

260 м	Гуляш (свинина)	90	5,63	5,77	2,48	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароньы отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овоши натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	590,65	9,276	20,49	8,17	0,97	78,36	246,07	78,22	9,62

Обед

260 м	Гуляш (свинина)	90	5,63	5,77	2,48	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароньы отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овоши натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	16	16	80	590,65	9,276	20,49	8,17	0,97	78,36	246,07	78,22	9,62
	Итого за день:	1020	32	32	160	1181,3	18,552	40,98	16,34	1,94	156,72	492,14	156,44	19,24

8 День

Завтрак

399	Оладьи из пшена по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
495 п	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	521,41	9,342	49,53	0,042	1,06	242,57	445,33	120,99	6,04

Обед

399	Оладьи из пшена по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	18,3	20,2	62,9	598,41	0,367	72,23	0,032	1,61	119,07	315,83	98,49	4,64
	Итого за день:	1020	34,3	36,2	122,9	1119,82	9,709	121,76	0,074	2,67	361,64	761,16	219,48	10,68

9 День
Завтрак

614 о	Бифитекс нежность	90	8,84	9,56	4,58	351,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5	12,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	576,36	9,603	16,48	29,436	0,8	162,29	389,65	116,1	8,46

Обед

614 о	Бифитекс нежность	90	8,84	9,56	4,58	351,4	0,08	0,68	0,03	0,3	29,64	75,24	14,82	0,9
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	5	12,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 е	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	19,5	20,4	61,6	663,36	0,658	16,48	29,436	1,35	154,79	343,15	99,6	7,06
	Итого за день:	1020	35,5	36,4	121,6	1239,72	10,261	32,96	58,872	2,15	317,08	732,8	215,7	15,52

10 День**Завтрак**

259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	441,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:	510	16	16	60	541,67	9,195	11,05	0,065	1,815	98,54	388,59	79,6	5,17

Обед

259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	441,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,01	172,63	0,016	0,726			32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	68,35	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	20	20,4	66,41	691,15	0,266	8,976	0,065	2,365	109,32	361,53	78,56	4,06
	Итого за день:	1020	36	36,4	126,41	1232,82	9,461	20,026	0,13	4,18	207,86	750,12	158,16	9,23