

Согласовано:

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:

Город Кольчугино

Владимирская область

Директор МБУ КШП



Претека Т.В..

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
с 7-11 лет на 2023 год для сельских школ**

Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

за счет средств родителей

ДЕНЬ 1

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

302	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	6,0	5,3	31,0	202	0,19	1,5	0,02	0,32	180,5	264,6	98,3	2,72
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			15,8	15,0	87,2	546	0,38	12,1	0,10	1,48	472,7	455,0	133,1	5,15

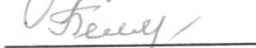
Обед

табл	Огурцы солёные	60	-	-	1,8	7	0,01	3,0	-	0,06	13,8	14,4	6,3	0,27
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	9,3	13,5	154	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9
492	Плов из кур	50/150	16,2	15,8	36,2	358	0,06	1,01	0,05	0,9	45,1	199,3	47,5	2,19
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			28,5	25,9	111,8	785	0,45	15,3	0,08	3,3	183,4	508,0	152,4	7,0

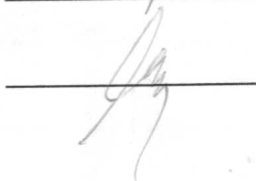
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 2

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
340	Омлет натуральный маслом	105/5	10,0	20,9	1,93	238	0,07	0,13	0,21	0,83	72,0	160,0	12,2	1,81
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Апельсин	70	0,56	-	6,3	28	0,03	42	0,04	0,15	24,0	16,1	9,1	0,20
			13,3	22,1	37,9	410	0,26	57,1	0,34	1,72	116,2	219,0	46,0	3,25

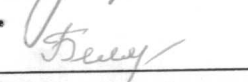
Обед

77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57	-	2,52	0,05	-	14,76	13,32	5,4	0,24
133	Суп картофельный с рыбой (минтай)	25/250	7,65	3,2	20,5	143	0,18	12,7	0,01	1,3	41,7	171,6	52,8	1,5
451	Котлета мясная	90	14,3	17,1	14,4	235	0,09	0,14	0,03	0,77	39,3	149,8	29,0	1,35
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,07	-	0,03	0,56	5,83	44,6	7,6	1,33
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,4	32,6	126,3	902	0,62	15,4	0,12	2,6	146,8	518,2	138,8	6,9

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 3

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

366	Запеканка из творога со сметаной	100/10	14,6	15,68	13,38	259	0,06	0,46	0,02	0,25	142,2	216,8	30,7	0,53
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
			21,4	21,7	58,3	521	0,23	1,76	0,03	0,75	270,0	327,8	53,0	1,09

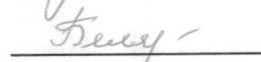
Обед

51	Салат из свеклы	60	0,8	4,5	5,0	63	0,01	4,6	-	0,10	21,0	24,6	12,5	0,8
124	Щи из свежей капусты с цыплёнком со сметаной	25/250/10	6,5	8,4	10,4	136	0,09	18,5	0,05	-	56,63	142,9	34,0	1,51
468	Оладьи из печени	90	16,9	15,4	6,2	233	0,24	7,3	0,08	1,5	12,6	247,0	18,0	5,1
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			32,2	35,8	87,2	794	0,78	52,2	0,16	2,0	167,2	635,0	136,5	11,1

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 4

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

333	Макароны с сыром маслом	150/20/10	9,72	11,11	38,34	301	0,09	0,23	0,05	0,8	161,0	149,0	18,3	1,13
табл	Йогурт питьевой	200	6	5	20	150	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
			17,6	17,1	70,7	523	0,28	1,43	0,09	1,3	404,8	352	54,6	1,15

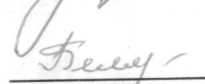
Обед

40	Салат витаминный	60	0,72	2,0	7,0	49	0,04	9,6	0,07	0,3	22,9	23,46	7,84	0,56
139	Суп картофельный с горохом, с цыпленком	25/250	10,4	7,7	22,4	194	0,26	5,81	0,02	-	42,38	177,5	46,05	2,74
374	Рыба тушеная с овощами(минтай)	50/50	10,6	5,1	5,6	112	0,07	2,2	0,01	0,87	34,7	159	39,8	0,64
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,6	228	0,02	-	0,02	0,4	18,0	40,8	12,0	0,5
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			31,3	21,7	134,0	849	0,69	18,6	0,12	1,57	184,8	546,5	166,2	7,1

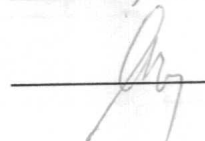
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 5

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

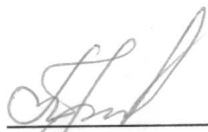
Завтрак

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
488	Куры тушеные в соусе	50/50	12,1	9,75	2,25	146	0,04	0,34	0,03	-	35,07	86,38	14,94	1,11
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
			23,6	18,7	74,5	569	0,4	15,3	0,14	4,8	70,8	297,2	84,6	7,08

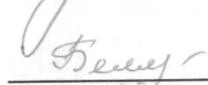
Обед

101	Зеленый горошек	60	1,8	2,34	3,8	43	0,07	15,0	-	-	-	37,2	12,6	0,42
133	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7	5,1	20,6	148	0,17	12,0	0,02	1,3	30,2	167,0	41,9	1,89
486	Голубцы мясные с соусом	150/50	16,5	13,8	13,0	251	0,22	24,5	0,04	0,8	80,0	215,5	43,9	3,8
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			30,3	22,0	93,5	688	0,74	52,5	0,06	2,1	155,4	558,6	142,4	8,65

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 6

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,79	8,8	31,7	201	0,07	0,8	0,01	1,2	175,0	221,0	39,8	1,49
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210,0	113,4	10,5	0,23
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Киви	80	0,39	0,19	3,92	22	0,02	56,8	0,02	0,24	30,4	24,8	20,0	0,64
			18,1	20,1	87,0	565	0,27	59,2	0,09	2,0	543,2	470,2	92,6	2,92

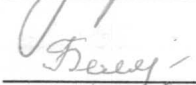
Обед

табл	Огурцы свежие	60	0,55	0,07	1,7	8	0,02	6,0	0,01	0,06	15,0	24,0	8,4	0,36
114	Свекольник с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,7	9,4	16,6	169	0,07	2,78	0,12	0,3	16,82	126,0	20,0	1,24
436	Жаркое по-домашнему	50/150	17,8	9,8	21,6	250	0,13	5,61	0,02	2,4	19,44	210,6	41,06	2,53
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			30,3	20,1	100,0	691	0,5	15,5	0,15	2,76	84,3	473,4	103,8	6,13

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 7

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

362	Пудинг из творога со сметаной	110/10	14,7	12,0	22,8	261	0,06	0,38	0,09	0,36	95,7	235,0	29,5	0,76
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
			19,1	16,6	63,9	485	0,21	0,68	0,09	0,86	161,9	301,0	44,8	0,76

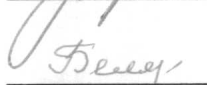
Обед

77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57	-	2,52	0,05	-	14,76	13,32	5,4	0,24
144	Суп из овощей с фасолью цыпленком со сметаной	25/250/10	8,4	8,7	15	164	0,17	8,55	0,03	-	45,4	182	65,5	0,8
458	Рулет мясной с яйцом	90	13,14	10,62	5,94	174	0,10	4,77	0,09	1,62	56,2	193,4	28,8	2,7
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,07	-	0,03	0,56	5,83	44,6	7,6	1,33
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,8	31,7	116,5	882	0,64	16,8	0,2	2,18	189,0	579,0	167,9	7,72

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 8

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,99	7,6	31,6	179	0,24	1,67	-	0,05	45,73	213,5	38,9	1,05
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	-	-	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
693	Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,4	143	0,03	0,98	0,01	-	91,5	67,5	10,5	0,42
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			8,9	20,7	77,0	511	0,43	12,7	0,09	1,25	161,4	316,0	66,7	3,7


Обед

40	Салат витаминный	60	0,72	2,0	7,0	49	0,04	9,6	0,07	0,3	22,9	23,46	7,84	0,56
147	Суп вермишелевый с цыпленком	25/250	6,6	7,4	15,8	148	0,04	-	-	-	17,4	132,2	14,28	0,66
400	Суфле рыбное (минтай)	90	15,3	6,84	13,68	176	0,11	1,54	0,04	0,48	31,9	169,5	24,6	0,99
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			31,0	23,8	118,5	801	0,64	34,0	0,14	1,18	149,6	541,9	114,3	5,4

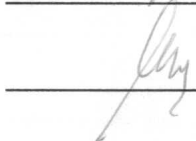
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 9

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

726	Блины со сметаной	150/20	8,1	12,5	47,4	342	0,38	1,08	0,12	2,54	141,0	223,4	31,28	1,08
337	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	5	0,3	63	0,03	-	0,10	0,7	22,0	76,8	4,8	1,0
692	Кофейный напиток	150	1,88	2,7	21,5	114	0,02	0,2	-	-	45,3	33,8	5,3	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Груша свежая	100	0,3	-	8,6	38	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	16,0	12,0	2,3
			17,3	21,2	90,2	629	0,58	6,28	0,23	4,1	233,0	371,0	61,6	4,38

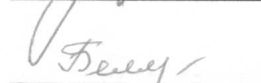
Обед

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
137	Суп картофельный с куриными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,15	12,3	0,01	1,5	31,9	130,0	40,0	1,61
534/411	Капуста тушеная с мясом	50/150	19,4	9,85	16,1	230	0,26	31,5	0,03	2,58	27,0	213,6	55,0	3,14
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,24	-	-	0,03
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			32,2	16,3	92,8	644	0,72	58,8	0,13	4,32	94,1	467,2	141,3	7,14

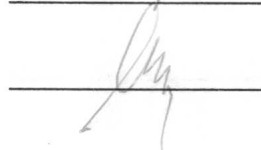
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 10

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

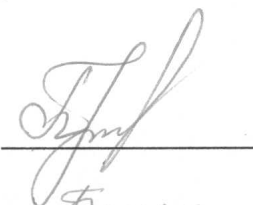
Завтрак

160	Вермишель молочная	250	7,0	7,9	24,7	141	0,11	1,14	0,04	-	202,0	172,5	30,2	0,64
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210,0	113,4	10,5	0,23
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный(йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Мандарин	100	0,4	-	9,0	40	0,05	38,0	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			19,3	19,0	85,1	523	0,34	40,8	0,16	0,76	574,8	413,9	74,0	1,53

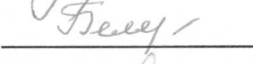
Обед

51	Салат из свеклы	60	0,8	4,5	5,0	63	0,01	4,6	-	0,10	21,0	24,6	12,5	0,8
132	Рассольник Ленинградский с цыпленком сметаной	25/250/10	7,5	8,6	20,5	183	0,23	6,7	-	2,5	29,6	155	35,8	1,81
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	0,17	1,28	-	0,9	24,36	194,7	26,01	2,32
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			35,7	28,2	115,8	855	0,91	12,6	0,02	7,6	123,1	658,9	158,0	12,2

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

