

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макарова



Макарова.А. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«Бавленская средняя школа »

_____ Петрухина А.И.

Примерное десятидневное меню
для питания школьников

с 7- 11 лет и с 12 лет и старше на 2024-2025 г.г. Для школ

Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепт
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	B2		
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	3,2	4,1	14,2	102,0	0,2	0,5	27,2	0,2	134,3	229,9	62,5	1,8	0,14	411	
2	Йогурт	1 шт	7,3	2,5	12,3	106,0	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,2		
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
4	Какао на молоке	200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108,1	29,6	1,02	0,13	1025	
	Итого:																

Обед

1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	60	1,5	2,0	14,0	80,0	0,04	7,3	0,15	0,25	74,1	12,8	15,4	1,3	1,8	
2	Суп рыбный	250	3,7	1,1	4,0	141,7	0,17	8,55	0,03	0	45,4	182	65,5	0,8	0,15	
3	Биточек мясной с соусом	90	15,8	19,5	6,3	223,7	0,91	27,7	6,97	1,61	43,7	132	46,7	30	41,2	744
4	Рис отварной с маслом сливочным	200	2,3	2,4	24,4	128,4	1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	14,4	41,3	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
7	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
	Итого:															

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Энерг. цен-сть ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецепт
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Блины печёные со стущённым молоком	180	5,0	2,7	28,7	374,4	1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5		
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
3	Сыр Виола	1 шт	11,0	38,0	3,0	308,0	0,7	0,1	2,1	3,7	8,3	1,9	5,4	2,9	0,54		
4	Чай с сахаром и шиповником	225	0,1	0	9,7	144,4	5,1	2,65	5,1	0,02	4,86	0,1	1,1	0,02	0		
5	Сок фруктовый	200	0	0	2,2	9,0	0,6	4,9	0,7	0,04	5,9	0,3	3,2	3,8	0,004		
	Итого:																
Обед																	
1	Салат зелёный на растительном масле	60	1,4	0,2	2,9	55,0	0,02	9	0	3,62	33,75	39,1	20,1	1,25	0,04		
2	Суп фасолевый на курином бульоне	250	3,3	1,8	5,3	158,5	0,3	6,87	0,02	0	50	210	54,4	3,24	0,24		
3	Рагу овощное с мясом с картофелем	200	2,3	4,8	6,4	375,9	0,04	0	0	0,24	7,64	108,7	16,7	1,43	0,08	669	
4	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1		
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12		
6	Напиток из ягодный	200	0	0	7,0	23,0	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8	0,6		
	Итого:																

Технолог: _____

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Угл-ды		Энерг. ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецепта
		г		г		г		г		ккал		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2		
День 3 (среда)																						
Завтрак																						
1	Запеканка из творога со стученым молоком	250		13,5		11,8		28,8		277,4		0,08	0,6	0,03	0,32	183,2	279,2	39,6	0,7	0,07	499	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25		6,0		1,8		40,6		208,0		0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12		
3	Чай витаминизированный с сахаром и лимоном	225		0		0		9,7		144,4		0	1	0	0	3,95	5,7	0	0,05	0	1009	
Итого:																						

Обед

1	Икра овощная консервированная	60		1,9		8,9		7,7		119,0		2,7	18	10	2,7	4,6	6,9	3,8	4,4	5,6	
2	Борщ на курином бульоне со сметаной	260		1,9		2,0		5,0		145,8		0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9	0,08	175
3	Оладьи из печени с соусом	90		14,1		9,5		9,0		278,0		20	8,4	4,0	3,3	0,9	43	5,8	56	128	
4	Рожки гарнирные отварные с маслом сливочным	200		4,0		0,9		25,5		120,2		1,5	0	23,8	1,9	26,19	56,8	12,36	2,3	0,5	
5	Хлеб ржаной	20		8,5		3,3		48,3		193,0		0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20		6,0		1,8		40,6		208,0		0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12	
7	Напиток из свежих или замороженных ягод	200		0,1		0		8,8		33,6		0,3	0,2	0,4	0	0,5	0,2	0,4	0,2	0,2	
Итого:																					

Технолог: _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	205	8,5	15,3	14,5	102,0	0,2	0,5	27,2	0,2	134,3	229,9	62,5	1,8	0,14	411
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0	0,2	94,0	376,0	0,5	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0	
4	Фрукт	1 шт	0,2	0,3	13,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
5	Выпечное изделие	75	13,5	17,7	33,6	285,8	0,4	0	0	0,3	0,7	2,7	0,9	2,6	0,4	
	Итого:															

Обед

1	Салат из моркови с сахаром	60	1,0	0,1	28,3	119,0	6,7	5,1	4,0	59	8	22	19	8,3	5	
2	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,3	1,3	17,7	172,1	0,17	11,2	77	0,6	89,8	78,2	48,4	2	0,2	
3	Ёжики мясные с рисом в соусе	90	11,2	19,8	10,2	280,0	0,14	14,7	52,15	3,6	45,7	122,1	33,3	1,95	0,12	
4	Капуста тушёная	200	3,5	7,7	16,1	143,3	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9	0,08	
5	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
7	Напиток фруктовый	200	0,1	0	8,8	32,6	0,003	3,33	10,4	0,167	14,7	10,2	7,55	0,29	0,01	
	Итого:															

Технолог: _____

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г		г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Тефтели мясные в соусе	90		6,7	6,8	8,6	323,6	0,2	0,98	0	2,01	14,5	0	13,3	0,7	0,06	
2	Гречка отварная со сливочным маслом	200		3,7	4,4	18,6	122,6	0,09	0	14,4	0,85	16,59	48,47	8,88	0,91	0,03	753
3	Чай с сахаром с ягодами замороженными	225		0,1	0	9,7	144,4	0	1,14	0,4	0,07	9,18	7,6	5,59	0,7	0,01	
4	Хлеб пшеничный йодированный	25		6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
	Итого:																

Обед

1	Салат овощной(свежий или консервированный) на растительном масле	60		1,4	0,2	2,9	45,0	0,009	3	0,003	0,030	6,9	12,6	4,2	0,180	0,010	
2	Суп кудрявый на курином бульоне	250		3,4	2,5	3,4	143,6	0,09	18,5	0,05	0	56,63	142,9	34,0	1,51	0,08	196
3	Жаркое по-домашнему с мясом птицы и овощами	250		5,3	9,3	13,4	359,7	0,04	0	0	0,24	7,64	108,7	16,7	1,43	0,08	
4	Хлеб ржаной	20		8,5	3,3	48,3	193,0	0,1	0	0	0	9,5	39,0	12,25	0,65	0,1	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20		6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12	
6	Морс из свежих или замороженных ягод	200		0	0	8,8	33,6	0,02	1,2	0,1	0,35	5,2	2,3	0,01	0,17	0,03	
	Итого:																

Технолог: _____

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Энерг. Цен-сть ккал	Витамины				Минеральные вещества																	
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ рецеп т												
День 6 (понедельник)																												
Завтрак																												
1	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	205	3,2	4,1	14,2	102,0	0,14	0,18	0,24	1,05	89,8	242,8	21,1 3	2,64	0,13	467												
2	Молочный коктейль	1 шт	7,3	2,5	12,3	106,0	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,2													
3	Бутерброд с сыром твёрдых сортов	40	5,8	22,8	38,4	385,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12													
4	Чай с сахаром	200	2,1	1,3	15,1	81,2	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0	948												
	Итого:																											
Обед																												
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	60	1,5	2,0	14,0	80,0	0,08	4,27	2,24	2,45	12,74	21,5	15,7	0,5	0,09	95												
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной	260	7,0	3,6	3,2	173,6	0,23	6,7	0	2,5	29,6	155	35,8	1,81	0,2	208												
3	Котлета (мясо или птица) с соусом	90	15,8	19,5	6,3	263,7	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,9	17,8 6	1,37	0,13	732												
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	4,0	0,9	25,5	120,2	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	753												
5	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28													
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12													
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	10,4	41,3	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	933												
	Итого:																											

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества						№ реце пт
		г						г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Плов с мясом птицы и овощами	250		6,5	9,9	22,9	203,5	0,03	0	0	0,07	15,6	103,4	13	1,2	0,02	572	
2	Бутерброд с маслом сливочным	35		6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12		
3	Чай с сахаром и лимоном	225		0,1	0	9,7	144,4	0	1,0	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72	0	932	
Итого:																		
Обед																		
1	Салат витаминный на растительном масле	60		1,4	5,1	8,9	88,0	0	3,36	0,07	0	19,68	17,76	7,2	0,32	0	50	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250		2,3	0,8	4,5	133,0	0,3	6,87	0,024	0	50,0	210	54,4	3,24	0,24	221	
3	Рулет мясной с яйцом с соусом	90		14,6	11,8	6,6	193,0	0,22	6,51	0,07	1,49	11,2	219,4	16	4,57	0,2	672	
4	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200		3,7	4,4	18,6	122,5	0,91	27,7	6,97	1,61	43,7	132	46,7	30	41,2	759/773	
5	Хлеб ржаной	20		8,5	3,3	48,3	193,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28		
6	Хлеб пшеничный йодированный	20		6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25	0	0,12		
7	Напиток ягодный витаминизированный	200		0	0	8,8	33,6	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,05	0	1009	
Итого:																		

Технолог _____

№ п/ п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Энерг. цен-сть ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ реце пт
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	
День 8 (среда)																
Завтрак																
1	Омлет с крупой, с маслом сливочным	260	10,2	3,4	1,8	280,0	0,15	0,19	0,25	1,13	96,7	261,5	22,8	2,84	0,15	472
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	9,7	144,4	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8	0,02	
	Итого:															
Обед																
1	Овощи свежие или консервированные	60	0,7	2,7	4,5	47,0	0,09	24,4	5,22	1,22	138,5	64,87	26,23	0,95	0,09	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,4	5,3	15,7	121,0	0,2	14,1	0,02	1,52	35,5	196,3	49,3	2,22	0,21	215
3	Бигус из квашеной капусты с картофелем, овощами и мясом	250	5,2	7,5	4,2	304,2	0,07	0	0	0,43	13,53	192,8	29,6	2,54	0,14	669
4	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
6	Напиток из свежемороженых ягод	200	0	0	8,8	33,6	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,05	0	1009
	Итого:														0,66	

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледы	Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ рецепта
День 9 (пятница)																
Завтрак																
1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	3,2	4,1	14,2	102,0	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,9	17,86	1,37	0,13	732
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0	9,7	144,4	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8	0,02	
4	Выпечное изделие	75	13,5	17,7	33,6	285,8	0,4	0	0	0,3	0,7	2,7	0,9	2,6	0,4	
5	Фрукт	1 шт	0,2	0,3	13,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
	Итого:															
Обед																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	60	0,8	1,6	3,9	33,7	0,04	7,3	0,15	0,25	74,1	12,8	15,4	1,3	1,8	
2	Суп картофельный на курином бульоне	250	0,7	0,9	5,5	162,9	0,09	7,48	6,4	1,42	95,8	120,5	37,8	0,99	0,1	215
3	Гуляш мясной в томатном соусе	90	14,1	7,8	3,5	350,0	0,2	3,08	0,06	0,84	48,7	150,0	23,5	2,03	0,2	667
4	Рис отварной с маслом сливочным	150	2,3	2,4	24,4	128,4	0,09	0	14,4	0,85	16,59	48,47	8,88	0,91	0,03	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
6	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28	
7	Напиток из свежих фруктов	200	0,1	0	26,4	102,0	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0	1010
	Итого:															

Технолог _____

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Энерг. цен-сть ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце-пт
День 10 (четверг)																
Завтрак																
1	Биточек Детский с соусом	90	15,8	19,5	6,3	223,7	0,09	1,38	51,7	1,4	45,1	156,7	19,1	1,46	0,14	732
2	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	4,0	0,9	25,5	120,2	0,09	0	14,4	0,85	16,59	48,47	8,88	0,91	0,03	753
3	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0	0,2	94,0	376,0	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0	948
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
Итого:																
Обед																
1	Салат из свежлы на растительном масле	60	1,5	7,33	6,0	95,0	0,04	10	0,04	0,6	16,0	11,0	9,0	4,4	0,02	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,2	1,2	6,2	160,6	0,11	8,84	7,56	1,67	113,2	142,4	44,67	1,17	0,12	215
3	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	90	21,6	6,7	1,6	252,6	0,28	4,3	0,08	1,18	68,2	210	32,9	2,84	0,28	667
4	Картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	200	1,9	4,2	15,3	113,0	0,29	0	0,03	5,47	20,76	224	60	6,3	0,27	744
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	6,0	1,8	40,6	208,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
6	Хлеб ржаной	20	8,5	3,3	48,3	193,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28	0,28
7	Напиток из сока	200	0	0	7,0	23,0	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07	0	1010
Итого:																

Технолог _____

38 08 2014 год

ИП Макарова Е.А.



и скреплено печатью

Пролито, пронумеровано

