

Согласовано
 Директор МАОУ
 Усть-Качкинская средняя школа
 Т.Г. Байдина

"01" декабря 2021 г.

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 И.А. Лопухова

"01" декабря 2021 г.

Примерное десятидневное меню на учебный год для школьников с 7 до 11 лет на зимне-весенний период
 Сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2013/2018 гг.

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Первый день			Завтрак												
226	Каша Дружба	200	5,24	6,68	27,61	191,60	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	47,81	0,7	
75	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40	
457	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого завтрак		470	13,32	13,74	63,17	430,00	0,73	1,75	0,13	1,20	194,65	396,00	76,61	1,95	
в процентном соотношении завтрак						18%									
Первый день			Обед												
106	Овощи свежие	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
142	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93	
366	Птица отварная	90	20,44	15,30	0,26	221,00	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16,00	1,1	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78	
501	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		780	35,68	20,63	99,23	726,30	1,85	28,50	0,06	2,92	102,70	344,95	87,10	8,41	
в процентном соотношении обед						31%									
Итого общая калорийность за день			38,72	21,79	119,79	831,10	2,45	28,50	0,06	3,47	112,70	377,45	94,10	8,96	

Второй день **Завтрак**

		Второй день				Завтрак									
232	Каша овсянная из "Геркулеса жидкая	250	7,91	11,13	31,86	259,22	0,35	2,54	0,09	0,8	272	369,94	72,82	1,9	
464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,03	0	0,1	0,24	108,3	77	0,12	0,12	
267	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40	
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого завтрак		550	17,45	18,09	64,12	490,02	1,01	2,64	0,22	1,99	405,70	664,44	100,74	2,97	
в процентном соотношении завтрак						21%									

		Второй день				Обед									
26	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,68	28,00	19,00	7,00	1,50	
104	Щи о сметаной	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,13	9,88	0,04	0,75	63,75	207,19	60,31	1,25	
341	Котлета Пермская	90	14,20	8,40	9,50	171,00	0,10	1,00	0,00	0,50	20,80	139,00	18,70	2,28	
202	Каша гречневая	200	7,46	7,66	13,06	230,82	0,03	0,4	0,03	0,4	122,89	178,22	16,00	0,06	
495	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	20,10	84,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		880	31,02	25,22	89,38	791,42	1,78	16,40	0,07	4,58	290,94	673,91	139,51	9,09	
в процентном соотношении обед						34%									
Итого общая калорийность за день		48,47	43,31	153,50	1281,44	2,79	19,04	0,29	6,57	696,64	1338,35	240,25	12,06		
		Третий день				Завтрак									
230	Каша пшеничная жидкая с маслом	250	6,83	6,20	32,28	226,25	0,05	1,25	46,25	4,50	121,70	183,50	34,43	0,67	
79	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,1	0	0,45	0,04	0,61	3,67	47,81	0,7	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	3,80	94,00	0,03	19,00	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,87	
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого завтрак		515	13,29	21,14	66,84	524,19	0,78	20,25	46,72	5,20	134,56	227,37	92,99	2,79	
в процентном соотношении завтрак						22%									

		Третий день				Обед									
1	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,15	0,90	0,00	0,05	11,50	224,00	7,00	0,54	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,14	10,97	0	1,84	20,28	83,79	31,92	0,95	
372	Котлеты куриные	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20	
423	рис припущенный	200	4,71	8,05	43,09	263,54	0,04	0,00	0,04	0,27	4,80	91,17	21,75	0,51	
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,30	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	8,27	2,24	0,45	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		880	29,29	24,16	129,79	855,89	1,89	14,37	0,06	3,91	90,72	671,73	114,41	7,15	
в процентном соотношении обед						36%									
Итого общая калорийность за день		42,58	45,30	196,63	1380,08	2,67	34,62	46,78	9,11	225,28	899,10	207,40	9,94		

		Шестой день				Завтрак									
233	Каша пшеничная жидкая	250	7,50	8,58	35,68	249,75	0,44	3,175	0,11	1,25	340	462,43	113,79	2,38	
75	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40	
457	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого завтрак		520	16,29	15,93	76,38	514,35	0,53	3,28	0,14	2,50	375,90	682,93	142,09	3,68	
в процентном соотношении завтрак						22%									

		Шестой день				Обед									
106	Овощи свежие	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
104	Щи о сметаной	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,13	9,88	0,04	0,75	63,75	207,19	60,31	1,25	
339	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28	
237	Рис с овощами	200	5,05	5,45	41,76	236,74	0,08	0,03	0	1,06	7,58	47,48	10,77	1,04	
501	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		880	31,15	26,95	123,16	851,64	1,87	26,41	0,04	3,63	149,13	494,37	122,18	9,17	
в процентном соотношении обед						36%									
Итого общая калорийность за день			47,44	42,88	199,54	1365,99	2,40	29,68	0,18	6,13	525,03	1177,30	264,27	12,85	

		Седьмой день				Завтрак									
230	Каша ячневая молочная	250	11,56	9,35	45,63	304,90	0,18	1,68	0,08	1,00	170,25	252,25	48,50	1,92	
464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,03	0	0,1	0,24	108,3	77	0,12	0,12	
79	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,1	0	0,45	0,04	0,61	3,67	47,81	0,7	
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого завтрак		515	16,83	22,88	82,93	598,04	0,37	1,68	0,63	2,13	288,66	365,42	102,93	3,34	
в процентном соотношении завтрак						25%									

		Седьмой день				Обед									
26	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,68	28,00	19,00	7,00	1,50	
123	Суп картофельный с рыбой	250	8,75	11,40	4,34	203,76	0,25	16,12	0,06	0,46	57,52	246,38	75,81	1,58	
371	Кнели куриные с рисом	90	15,17	17,36	6,04	240,00	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20	
202	Каша гречневая	200	7,46	7,66	13,06	230,82	0,03	0,4	0,03	0,4	122,89	178,22	16,00	0,06	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
486	Компот из яблок	200	0,10	0,10	11,10	92,00	0,02	4	0	0,2	22	16	14	1,1	
Итого обед		880	39,42	41,18	90,40	1015,68	1,87	27,64	0,11	4,49	276,91	724,10	164,31	8,94	
в процентном соотношении обед						43%									
Итого общая калорийность за день			56,25	64,06	173,33	1613,72	2,24	29,32	0,74	6,62	565,57	1089,52	267,24	12,88	

		Восьмой день				Завтрак									
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	8,60	40,78	268,25	0,08	2,2875	0,11	0,2	23,44	301,56	97,19	1,875	
589	Пряники	60	5,90	4,70	75,00	275,00	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80	
459	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	9,50	9,50	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого завтрак		560	16,58	14,75	150,98	683,75	0,22	3,29	0,11	3,45	51,84	393,16	117,69	4,15	
в процентном соотношении завтрак						29%									

		Восьмой день				Обед									
1	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,15	0,90	0,00	0,05	11,50	224,00	7,00	0,54	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,14	10,97	0	1,84	20,28	83,79	31,92	0,95	
366	Птица отварная	90	20,44	15,30	0,26	221,00	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16,00	1,1	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,09	38,62	192,72	0,08	0,03	0	0,09	7,58	47,48	8,1	0,78	
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,30	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	8,27	2,24	0,45	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		880	39,43	22,90	122,53	855,07	1,91	15,20	0,02	3,63	99,50	586,04	95,76	6,32	
в процентном соотношении обед						36%									
Итого общая калорийность за день			56,01	37,65	273,51	1538,82	2,13	18,49	0,13	7,08	151,34	979,20	213,45	10,47	

		Девятый день				Завтрак									
227	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	10,71	38,86	277,50	0,1	1,73	0,06	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	19,00	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,87	
267	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40	
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
итого завтрак		550	19,90	19,66	78,66	565,50	0,22	20,83	0,11	1,88	159,95	346,40	51,25	2,31	
в процентном соотношении завтрак						24%									

		Девятый день				Обед									
149	Огурец соленый	60	0,48	0,00	1,02	6,60	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
95	Борщ со сметаной	250	2,31	6,25	13,28	118,75	0,06	12,88	0	2,4	34,5	66,25	26,25	1,2	
377	Картофельное пюре	200	4,19	7,98	12,17	180,88	0,24	9,04	0,08	0,2	69,16	151,62	50,54	1,4	
346	Котлеты рыбные любительские	90	9,76	2,88	4,96	106,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70	
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19	
491	Компот из ягод замороженных	200	0,00	0,00	10,70	44,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8	
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого обед		930	24,38	19,97	86,895	683,53	1,96	52,095	0,16	5,86	218,41	566,07	157,04	9,69	
в процентном соотношении обед						29%									
Итого общая калорийность за день			44,28	39,63	165,56	1249,03	2,18	72,93	0,27	7,74	378,36	912,47	208,29	12,00	

