

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

« 01 » октября 2024 г.



2024 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»



Е.В.Косицкая

« 01 » октября 2024 г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет
(Молочный завтрак, горячий завтрак, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	I ДЕНЬ													
	Завтрак													
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	200/5/5	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4	
	Фрукты	100	7,4	5,7	19,9	196,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1	
628-94	Чай сахаром	200	1,5	2,5	7,2	56,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,5	

	Завтрак итог:	533	17,7	18,3	64,1	515,4	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Горячее питание												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Паста с курицей	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
75-94	Блины	50	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
472-94	Кисель	200	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Итого:	593	31,6	25,6	127,5	882,7	0,5	241,3	74,9	154,8	400,3	178,2	10,5
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	66,9	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	118,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	51,4	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	16	29,2	64,8	305,1	0,2	7,3	23,4	66,8	203,4	50,2	3,4

	<i>Итого:</i>	1559	65,3	73,1	256,4	1703,2	1	253,5	98,5	484,8	929,4	274,2	16,1
	II ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,1	10	10,2	157,4	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,36	0,5
262-94	Омлет натуральный	70	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
642-94	Какао с молоком	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Завтрак итог:</i>	503	13,2	19	61,5	506,7	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6
	<i>Горячее питание</i>												
16-ТТК	Икра овощная закусочная	60	1	3,9	6,2	58,1	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
ТТК-5	Шницель "Рыбачок"	100	19,2	14,8	15,1	187,7	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
472-94	Пюре картофельное	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	5,9	9,8	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Фрукты	100	11,7	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	итог:	693	35,3	26,3	117,2	715,8	0,5	7,5	46,2	92,7	356,2	85,7	6,3
	Полдник												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	109,1	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22,4	17,3	71,1	208,7	0,2	18,8	0	92	352,3	78,9	4,4
	Итого:	1629	70,9	62,6	249,8	1431,2	1	28,8	46,3	594,5	1135,7	234,1	13,3
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша мол. рис. с мас. с сахаром	200\5\5	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
	Кондитерские изделия	35	0,6	0,6	4,6	63,5	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Кофейный напиток	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6

	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1			9,5			
	Завтрак итог:	495	21,4	15,5	69,7	429,7	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	<i>Горячее питание</i>												
	Огурец консервированный	60	0,7	7,2	2,8	26,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
23/97	Митболы	60/50	25,8	25,4	94,9	720	0,1			19,6	41,5		2,3
472-94	Пюре картофельное	150	2,8	3,7	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Какао с молоком	200	3,5	2,5	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	63,5		232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	613	33,2	24,7	120,4	639,1	0,4	58,6	32,5	183,5	455,9	114,9	6,1
	<i>Полдник</i>												
482-94	Капуста тушеная	180	4,1	3,6	18,8	41,7	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ТТК	Биточки "Русалочка"	100	6,6	9,1	17,3	108,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	21,2	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	13,5	13	71,4	239,2	0,2	69,5	69,7	131,1	193,3	62,9	4,8
	Итого:	1621	68,1	53,2	261,5	1308	0,9	148,2	102,3	656	1125,2	254,1	13,9
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6.1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
629-94	Кофейный напиток	200	1,4	1	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68				6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	480	21	22,1	77,9	522,7	0,1	94,7	0	325,2	265,9	38,1	5,3
	Горячее питание												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	3	12,7	8	198,1	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
401-94	Гуляш	100	15.9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2		5,5	16,3	156,2	92,6	3

	Фрукты	100	11,7	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1			9,5			
	Итого:	693	23,3	35,2	113,7	827,5	0,2	8,8	92,41	295,3	356,8	72,8	5,1
5-ТТК	Полдник												
394-94	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	109	0,2	6,9	-	23	117,6	31,7	1,4
628-94	Фрукты	100	0,6	0,6	4,6	33,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	31,7	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	533	10,1	12,9	70,3	242,2	0,2	239,2	0,9	56,9	165,1	56,7	5,9
	Итого:	1706	54,4	70,2	261,9	1592,4	0,5	342,7	93,31	677,4	787,8	167,6	16,3
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром.	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Фрукты	100	7,4	5,7	19,9	197,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1

629-94	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак итог:	517	16,8	18	53,4	395,7	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3
	<i>Горячее питание</i>												
1-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
8-ТТК	Филе окорочков	90	19,2	14,8	15,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
773-97	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	583	39,5	34,2	130,3	761,2	0,4	95,3	46,4	91,1	336,7	70,7	8,7
	<i>Полдник</i>												
465-94	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
642-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	79,8	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
161-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	47,7	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	304,8	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	1623	81,6	76,4	281,2	1461,7	0,8	99,4	108,9	464,8	904	199,2	14
	VI ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
284-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4

62-97	Омлет натуральный	70	7,4	5,7	19,9	196,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
66-ТТК	Напиток «Мокко»	200	1,5	2,5	7,2	156,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	503	17,7	18,3	64,1	615,4	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	<i>Горячее питание</i>												
4-ТТК	Салат «Витаминный»	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
394-94	Жаркое подомашнему	200	15,1	6,3	39,5	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
297-94	Запеканка из творога	45	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
629-94	Чай с лимоном	200/7	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Итого:	595	36,5	31,1	154,5	1059,3	0,4	345,7	53	104,5	463,3	169,5	14,8
	<i>Полдник</i>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	41,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
3/2-ТТК	Котлета "Курочка ряба"	100	9,6	10,3	10,3	68,4	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	24,9	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55,4	203	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2
	Итого:	1513	71,7	68,3	274	1877,7	0,7	442,4	86,4	411,9	925,3	249	23,2

VII ДЕНЬ													
<i>Завтрак</i>													
261-94	Каша «Янтарная»	200	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
452-2012	Оладьи с творогом	100	8,4	9,6	24	207,4	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
628-94	Чай с сахаром	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	500	17,4	17,5	79,8	533,2	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7
<i>Горячее питание</i>													
138-94	Винегрет овощной	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,6	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток «Здоровье»	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	итог:	693	33	27,1	143,8	772,1	0,5	270,6	121,8	119,7	332,3	93,6	10,1
<i>Полдник</i>													
13-ТТК	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	126,2	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22	16	89,2	244,5	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2
	Итого:	1626	72,4	60,6	312,8	1549,8	0,7	283,5	210,9	465,3	902,9	208,3	15
VIII ДЕНЬ													

	<i>Завтрак</i>												
	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/50	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром.	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
629-94	Чай с сахаром	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Завтрак итог:	492	15,5	16	67	517,8	0,4	90,4	0,1	424,6	477,3	86,5	7,2
	<i>Горячее питание</i>												
139-94	Салат из свежей капусты с лимоном	60	1,1	5,1	12,7	60,2	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
294-94	Паста «Болоньезе»	200	19,1	15,7	47,9	371,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
	Фрукты	100	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай сахаром	200	0,2	-	13,8	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	итог:	643	42,2	35,9	130	849,6	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6
	<i>Полдник</i>												
473-97	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	91,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
5-ТТК	Биточки	100	13,2	14,9	20	117,2	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
472-94	Кисель	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,5	19,6	84	327,2	0,2	13,3	23,8	177,5	294,8	69,1	3,5
	Итого:	1648	77,2	71,5	281	1694,6	0,8	119,8	152,4	784,4	1327,5	259,3	16,7
	Завтрак средний:	500	15,4	16	75,7	495,2	0,28	25,05	11,44	312,89	358,53	59,35	3,14
	<i>Горячее питание</i>	617,7	24,4	24,7	101,3	808,8	0,37	198,22	66,621	161,93	389,83	106,69	7,78

<i>средний:</i>													
<i>Полдник средний:</i>	476	8,4	8,9	35,8	268,3	0,15	48,41	27,61	88,82	232,24	58,07	4,48	
<i>Средние показатели рациона</i>	1593,7	48,2	49,6	212,8	1572,3	0,8	181,7	105,7	563,6	980,6	224,1	15,4	

Технолог ООО «КПУ»



Л.И Овсянкина