

РАЗРАБОТАНО

БВЮ И.П. Болякин В.Ю.

«01» 09 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27

Золотова В.О. Золотова

«01» 09 2023



***Примерное 10–дневное меню
для обучающихся с 7-11 лет (завтраки)***

1День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
168	Каша молочная рисовая с маслом	200/10		3,05	5,20	37,79	211,32	6,17	66,40	21,53	0,47	0,03		26,25	
392	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10		3,83	5,57	14,56	138,60	96,10	77,60	13,40	0,71	0,05	0,07	46,00	
368	Яблоко	100		0,6	0,6	14,7	66	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
	Итого завтрак:	555	75,41				516,92								
Обед															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250		3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,25	3,54	7,08	130,8								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	825	95,00				714,37								
	Итого за день:			36,87	38,76	168,75	1231,29	360,69	538,49	145,41	8,22	0,36	39,32	158,55	0,00

2

День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
286	Тефтели мясные	90		14	10,4	14,13	205,88	39,38	14,74	28,91	1,35	0,09	0,135	25,88	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5		5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30		0,28	1,01	1,92	17,88	3,81	5,34	2,77	0,11	0,01	0,57	5,76	
	Салат из свежей капусты с морковью	60		2,2	5,4	3,1	71	26,5		9,6	0,55	0,02			
393	Чай с сахаром	200		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Кондитерское изделие "Вафля"	20		0,44	0,5	11,62	53,1								
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	555	75,41				425,44								
Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/30		15,29	14,01	3,81	202,58	40,40	116,45	15,81	1,18	0,27		47,60	
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Кондитерское изделие "Вафля"	20		0,44	0,5	11,62	53,1								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	900	95,00				816,56								
	Итого за день:			42,16	38,97	172,60	1242,00	152,75	511,95	252,21	5,14	0,75	11,06	138,56	0,00

3

День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
308	Фрикадельки куриные	90		13,23	11,8	8,76	194,4						0,43		
321	Картофельное пюре	150		2,65	4,85	8,08	123,9	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,16		
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
40	Салат из моркови с яблоками	60		0,52	3,13	4,72	49,14	12,71	20,39	14,41	0,79	0,03	4,17		
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	560	75,41				540,92								
Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
368	Яблоко	100		0,40	0,40	10,06	44,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	10,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	900	95,00				838,44								
	Итого за день:			52,21	49,85	171,00	1379,36	214,81	452,30	162,63	11,38	0,66	240,83	136,15	0,00

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
215	Омлет натуральный	150/10		13,22	25,48	2,54	293,08	107,08	245,53	18	2,72	0,09	0,23	346,15	
392	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Кондитерское изделие "Пряник"	40		2,6	3,28	27,36	149,2						0,01		
	Хлеб витаминиз. йод "Рябинушка" с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	Итого завтрак:	440	75,41				508,04								
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180		35,03	9,50	27,94	337,27	39,58	428,91	83,61	5,13	0,26	11,41		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,6	3,28	27,36	149,2						0,004		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	790	95,00				820,28								
	Итого за день:			63,81	70,00	163,98	1328,32	334,20	887,49	155,58	11,23	0,46	23,32	392,63	0,03

6

День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
	Каша молочная"Дружба" сладкая,с маслом	150/5		3,06	4,34	16,51	117,03	61,28			0,39	0,06	0,26		
392	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
368	Яблоко	100		0,6	0,6	14,7	66	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
	Хлеб витаминиз.йод с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	Итого завтрак:	490	75,41				284,12								
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
308	Фрикадельки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
331	Морковь припущенная	100		1,50	2,43	9,51	66,20	28,55	56,60	38,31	0,73	0,05	2,83	14,00	
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Кондитерское изделие "Пряник"	40		3,25	4,10	34,20	186,50						0,01		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	940	95,00				988,49								
	Итого за день:			43,99	61,39	196,76	1272,61	416,96	406,83	145,69	8,57	0,39	131,83	105,68	0,03

7

День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
	Запеканка из творога с соусом молочным	150/20		18,51	15,77	40,71	448,9	282,88			0,94	0,09	0,51		
368	Яблоко	100		0,6	0,6	14,7	66	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Итого завтрак:	470	75,41				580,57								
Обед															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
321	Картофельное пюре	180		3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		

376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие Вафли	20		0,58	0,66	15,50	70,80								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	790	95,00				777,94								
	Итого за день:			43,80	44,62	158,91	1358,51	480,45	345,22	102,45	9,57	0,44	57,03	63,75	0,00

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
305	Котлета куриная	90		14,22	14,78	15,14	250,88	39,5	143,77	23,63	1,65	0,09	0,75	57,38	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5		5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
33	Свекла припущенная	60		0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	24,58	12,54	0,79	0,01			
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	565	75,41				651,7								
	Обед														
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
368	Яблоко	100		0,4	0,4	10,06	44	16	11	9	2,2	0,02	10		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,3								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	875	95,00				835,37								
	Итого за день:			61,04	56,62	183,41	1487,07	221,14	621,33	181,27	12,05	0,816	120,92	208,58	0

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
276	Жаркое по-домашнему с курицей	90/150		30,03	8,15	23,95	289,09	33,93	367,64	71,67	4,4	0,23	9,78		
38	Салат из моркови и яблок	60		0,64	0,1	5,17	24,24	14,56	26,4	18,45	0,64	0,03	3,75		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,6	3,28	27,36	149,2						0,004		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	550	75,41				645,33								
Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом,100/30	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
	Пюре гороховое	180/10		21,10	10,20	49,19	349,31	101,34			5,95	0,13			
	Салат из свежей капусты и морковью	100		1,65	7,08	4,91	90,76	46,56	33,60	18,88	0,58	0,03	25,76		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	910	95,00				900,28								
	Итого за день:			75,13	41,62	223,21	1545,61	322,54	667,42	179,95	16,77	0,63	48,86	88,30 0,00	

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
304	Плов с курицей	90/150		24	22,17	40,14	456	45,29	234,16	51,3	2,17	0,3	0,61	72	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60		2,2	5,4	3,1	71	26,5		9,6	0,55	0,02			
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Кондитерское изделие "Вафля"	20		0,88	1	23,25	106,2								
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	555	75,41				745,66								
Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
308	Биточки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
40	Салат из моркови с яблоками	100		0,86	5,21	7,86	81,90	21,18	33,98	24,00	1,30	0,05	6,95		
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:	900	95,00				862,13								
	Итого за день:			61,45	61,61	209,83	1607,79	185,88	628,23	292,94	6,71	0,78	119,21	144,40	0,00