



Утверждаю

и.о. директора MAOU Ошкуковская СОШ №31

Шимелис С.Н.

01.09.2024 год

Примерное 10-дневное меню (завтрак, обед)

для организации питания обучающихся

MAOU Ошкуковской СОШ №31

возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ на осенне-зимний и весенн

2024 - 2025 учебный год

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских са,

школ, школ- интернатов, детских домов. 2021г Первалова А.Я Тапешкина Н.В

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe
1 день		7-12лет	12 лет и старше											
ЗАВТРАК														
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	200	6,4	7,4	29,2	205,6	0,1	0,5	22	0	105	50,3	1,2
462	Какао с молоком	200	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0	0,5	12	0	111	27	0,9
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	645	16,7	20,5	82,9	583,4	0,13	1,1	158	135	421	91,3	12,47
	ОБЕД													
95	Борщ с свежей капустой и картофелем	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6	0	10,8	0	156	10,8	21	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19	0	215	53,7	17,7	1,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,14	0,3	0	256	104	26	2,65
459	Чай с лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	29,9/31,4	27,19/28,19	104,6/108,8	898,6/934	0,44	30,1	0	627	168,5	64,7	5,45
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1425	1475	46,6/48,1	47,69/48,69	187,5/191,7	1482/1517,4	0,57	31,2	158	762	589,5	156	17,45

рецепт уры	Наименование блюд	Выход, гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe
	2 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0	0	184	36	0,8
459	Чай с лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3	0	0	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	13	22,19	79,8	537,9	0,13	0,6	124	135	390	50	11,17
	ОБЕД													
134	Суп-пюре из разных овощей	250	250	3,1	4,5	13,7	103,2	0,1	6,9	0	0	64,1	21,7	0,7
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,2	0,6	0	10,8	0	21,1	0,9
367	Птица в соусе с томатом	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3	0	0	11	9	0,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5	0	0	4,5	0	1,1	0,2
1	Закуска из капусты белокачанной	100	100	1,4	6	8,3	93	0	0,7	10	0	39	16	0,52
42	По сезонности заменяется: Закуска картофельная с зеленым горошком			2	6,3	8,3	98	0,08	8,8	0	0	4,5	17,7	0,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	29,4/31,2	41/42,1	135,9/139,8	985,9/1001,3	0,88	17,3	10	15,3	118,6	86,6	3,82
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1525	1575	42,4/44,2	63,19/64,29	215,7/219,6	1523,8/1539,2	1,01	17,9	134	150	508,6	137	15

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
	3 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
229	Каша «Дружба»	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	22,1	22,8	75,4	634,5	0,13	1	124	288	410	47,3	10,87
	ОБЕД													
100	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1
279	Запеканка из творога	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	418,7	0,1	0	0	0	84	36	0,8
459	Чай с лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0		0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780/800	800/820	33,7/34,4	29,19/29,49	101,2/102,1	814,8/819,2	0,2	7,2	0,6	123	110	61	1,8
	ВСЕГО при 2х раз питания, зав, обед	1425/1445	1445/1465	55,8/56,5	51,99/52,29	176,6/177,5	1449,3/1453,7	0,33	8,2	125	411	520	108	12,8

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe
	4 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
214	Каша манная вязкая	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0	0	80,9	17	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	16,5	20,7	79,5	624,3	0,13	1,1	124	135	403,6	44,3	10,87
	ОБЕД													
127	Суп гороховый	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5	0	0	0	0	0	0	0
322	Рагу из овощей и мяса	200	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,1	1,3	0	0	53,1	53,1	2,9
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	750	26,9/27,6	20,5/20,8	113,9/114,8	782,2/786,6	0,4	21,4	0,13	0	53,1	53,1	2,9
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1375	1395	43,4/44,1	41,2/41,5	193,4/194,3	1406,5/1410,9	0,53	22,5	124	135	456,7	97,4	13,8
№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe

	5 день	7-12 лет 12 лет и старше													
	ЗАВТРАК														
225	Каша пшеничная вязкая	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4	
462	Какао с молоком	200	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0	0,5	12	0	111	27	0,9	
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37	
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	18,7	20,7	90,5	673,8	0,13	1,7	174	336	329,6	95	12,67	

	ОБЕД														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14	0	128	13	7,3	0,7	
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6	0	10,8	0	21,1	0,9	
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	0	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
26	Закуска из свеклы отварной	100	100	1,4	6,1	7,6	91	0	7,7	0	0	34,6	19,7	0,52	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	19,1/20,2	22,1/23,2	122,7/125	885,3/934,7	0,6	47,5	40,1	262	80,9	50,1	2,12	
	Всего при 2х раз питании, зав, обед	1525	1575	37,8/38,9	42,8/43,9	213,2/215,5	1559/1608,5	0,73	50	214	598	411	145	15,1	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
-------------	-------------------	----------	---	---	---	------	----	---	---	---	----	----	----

	6 день	7-12лет	12 лет и старше												
	ЗАВТРАК														
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	200	6,4	7,4	29,2	205,6	0,1	0,5	22	0	105	50,3	1,2	
462	Какао с молоком	200	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0	0,5	12	0	111	27	0,9	
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37	
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	16,7	20,5	82,9	583,4	0,13	1,1	158	135	421,3	91,3	12,47	

	ОБЕД													
118	Суп крестьянский с крупой	250	250	2,2	5,3	14,7	112	0,1	8	0	0	30,3	17,7	0,7
367	Птица в соусе с томатом	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3	0	0	11	9	0,8
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1	0	9	186	12,5	7,3	0,7
486	Компот из свежих яблок	200	200	0,9	0,4	14,2	120	0,02	0,05	0	0	13,5	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	830	25,5/26,8	25/26,1	119,5/121,3	778,3/801,8	0,22	8,35	9	186	67,3	39,6	2,39
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1425	1475	42,2/43,5	45,5/46,6	202,4/204,2	1361,7/1385,2	0,35	9,5	167	321	488,6	131	14,4

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe
	7 день	7-12лет	12 лет и старше										
	ЗАВТРАК												

217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0	0	184	36	0,8
459	Чай с лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0		0,3	0	0	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	13	22,19	79,8	537,9	0,13	0,6	124	135	390	50	11,17

	ОБЕД													
95	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9
376	Рагу из птицы	200	200	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	88,6	31	9,8	4,2	0,7
459	Чай с лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0		0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
22	Закуска из моркови и яблок	100	100	1	6,1	7,6	90	0	7,7	0	0	34,6	19,7	0,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	850	28/28,8	38,36/38,39	110,9/111,8	823,1/827,5	0,1	18,9	88,6	187	55,2	44,9	2,12
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1475	1495	41/41,8	60,55/60,58	190,7/191,6	1361/1365,4	0,23	20	213	322	445	95	13

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
	8 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
229	Каша "Дружба"	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1

63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	22,1	22,8	75,4	634,5	0,13	1	124	288	409,6	47,3	10,87

	ОБЕД													
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6	0,4	31,3	0	289	92,4	116	4,24
268	Омлет натуральный	150	150	11,2	18	23,8	298	0,1	0,4	0	0	102,8	20,3	2,05
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	900	20,3/21	22,6/22,9	115,5/116,4	774,5/778,9	0,5	34,3	70,5	515	245,2	195	6,74
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1525	1545	42,4/43,1	45,4/45,7	190,9/191,8	1409/1413,4	0,63	35	195	803	655	242	18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
	9 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
214	Каша манная вязкая	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0	0	114	17	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	16,5	20,7	79,5	624,3	0,13	1,1	124	135	436,7	44,3	10,87
	ОБЕД													
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14	0	128	13	7,3	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,14	0,3	0	256	104	26	2,65
339	Биточки(котлеты)из говядины	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0	0	0	50	20	1,7
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5	0	0	4,5	0	1,1	0,2
	Кисло-молочный продукт 2/5%	125	125					0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб ржаной	20	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	905	955	29,5/31	22,7/23,7	108,7/112,9	811,3/843,7	0,78	13,9	0	389	167	54,4	5,25
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1550	1600	46/47,5	43,4/44,4	188/192,4	1436/1468	0,91	15	124	524	604	99	15

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	Вl	С	А	Р	Ca	Mg	Fe
	10 день	7-12лет	12 лет и старше											
	ЗАВТРАК													
225	Каша пшениная вязкая	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4
460	Какао с молоком	200	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0	0,5	12	0	111	27	0,9
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
	Фрукт свежий	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	62	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	645	645	18,7	20,7	90,5	673,8	0,13	1,7	174	336	329,6	95	12,67

[illegible]