

Приложение № 2

Утверждено:
 Директор МКОУ АГО "Заринская СОШ"
 А.А.Трофимова
 приказ № 180 от "31" августа 2022 г.

Основное 10-дневное меню для детей школьного возраста
 на 2022-23 учебный год МКОУ АГО "Заринская СОШ"

Возрастная категория старше 11 лет

		1 день	итого:											
			1560	60,16	64,76	206,72	1668,97	457,94	38,02	148,09	6,27	0,84	68,36	67,642
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК	550	17,28	21,24	91,6	632,9	392,2	7,65	75	2,61	0,31	3,54	39
2 № 25/4	№8/4	Каша молочная ассорти (рис)	230	5,87	6,79	28,4	197,8						0,6	
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ.	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		ОБЕД	1010	42,88	43,52	115,12	1036,07	65,74	30,37	73,09	3,66	0,53	64,82	28,642
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	250	5,62	7,51	14,83	148,73	37,99	3,43	24,54	1,64	0,06	6,95	3,43
4 № 688	№ 2/3	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
2 № 44/8	11/8+2/11	Колбаса порциями с с/ томат	130	11,23	20,77	2,03	239,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0
2 №11/1	№ 8/1	Салат из белокоч. капусты	100	1,7	5	9,8	91						37,39	
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		Сырок творожный	100	14	4,3	14,1	151							
		2 день	1570	75,07	51,66	301,3	1705,86	313,73	120,61	694,15	8,32	0,695	30,25	171,61
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК	550	42,65	25	113,15	574	240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18
4 №467	№2/5	Пудинг из творога со сгущ	250	34,75	24	50,25	280	162,5	56,9	464,95	1,55	0,11	0,6	168,18
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0
		ОБЕД	1020	32,42	26,66	188,15	1131,86	73,63	57,21	225,08	4,33	0,285	23,65	3,43
4 №202	№ 8/2	Суп из овощей со см.	250	5,72	9,81	11,69	158,36	38,83	57,21	111,38	0,4	0,15	8,5	3,43
15 № 424	№ 9/3	Рис отварной	180	4,49	7,33	45,13	270						0	
2 №6/7	№7/7	Рыба запеч в м/соусе	100	10,5	2,6	4,8	84						0,15	
6 № 376	№ 18/10	Компот из чернослива	200	0,7	0	23,7	98							
		Булочка	100	6,7	5,8	64,5	337							
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0	113,7	3,3	0,045	15	0
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							

		3 день	итого:	1275	55,43	47,36	185,93	1405,63	511,03	173,69	733,66	10,31	1,24	45,47	84,27
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК	всего	550	22,57	13,73	112,05	671,89	397,15	102,38	497,97	5,57	0,59	2,98	33,71
8 №	№3/4	Каша геркулесовая	210	6,4	4,2	38,8	218,97	232,68	83,58	331,17	2,2	0,23	2,18	33,6	
4 №424	№1/6	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	всего	725	32,86	33,63	73,88	733,74	113,88	71,31	235,69	4,74	0,65	42,49	50,56
14 №96	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	9,98	11,23	11,81	193,74	38,98	27,51	59,49	1,69	0,16	13,72	3,43	
4 № 321	№ 8/3	Рагу овощное с мясом	225	19,17	21,88	14,44	331	55,1	43,8	176,2	2,42	0,1	8,67	47	
16 № 506	№ 21/10	Кисель "Витошка" с витамином	200	0	0	24	95					0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85								
		4 день	итого:	1455	60,79	71,07	190,23	1688,02	697,92	52,53	364,77	9,17	1,075	113,65	394,53
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК	всего	550	27,81	41,93	70,94	814,69	524,3	49,1	340,23	6,38	0,43	5,01	391,1
4 № 438	№2/6	Омлет натуральный	170	16,17	25,11	3	303,65	129,4	22,1	295,23	3,33	0,11	0,28	391	
17 № 49	№11/1	Салат из моркови с яблоком	80	0,72	4,16	5,76	99,2	23,2	20		0,88		4,08	0,02	
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
		Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	всего	905	32,98	29,14	119,29	873,33	173,62	3,43	24,54	2,79	0,645	108,64	3,43
13 № 66	№ 3/2	Суп лапша домашн	250	6,45	6,66	13,18	138,73	19,32	3,43	24,54	0,76	0,035	0,6	3,43	
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	126,5			0,8	0,12	0,54		
1 №178	№1/9	Котлета из мяса птицы	100	14,8	12,4	9,1	209								
2 №20/10	№20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75							97,5	
		Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	10	0	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		5 день	итого:	1435	50,4	40,39	203,55	1390,23	502,32	144,53	551,94	11,42	1,44	66,71	114,55
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК	всего	555	18,63	14,13	104,4	621,19	321,1	11,75	79,12	3,02	0,37	6,65	39
11 № 96	№5/4	Каша пшеничная	240	7,25	8,7	41,5	272,59	111,5			0,43	0,06	0,54		
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш. обогащ.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0	
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	

		ОБЕД <i>всего</i>	880	31,77	26,26	99,15	769,04	181,22	132,78	472,82	8,4	1,07	60,06	75,55
3 № 87	№ 11/2	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	167,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
4 № 608	№2/8	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
2 № 71	№ 6/1	Помидор порционный	100	0,23	0,03	0,75	6	14	20	26	1	0,6	25	1,2
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		6 день <i>итого:</i>	1455	65,73	58,715	289,71	1560,8	463,43	103,08	694,9	10,68	0,654	17,87	518,43
тех карта	№ тех.	<i>наименование блюд</i>	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	555	14,16	10,18	97,66	541,8	215,24	31,43	139,84	3,02	0,334	6,11	63
3/168	№1/4	Каша рисовая	240	2,78	4,75	34,76	193,2	5,64	19,68	60,72	0,43	0,024	0	24
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0
		Хлеб пш. обогащ.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0
4 №42	№ 4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
		ОБЕД <i>всего</i>	900	51,57	48,535	192,05	1019	248,19	71,65	555,06	7,66	0,32	11,76	455,43
4 №170	№ 1/2	Борщ со сметаной	250	5,43	7,24	125,25	137,9	51,07	29,68	77,77	1,5	0,06	10,29	3,43
4 № 438	№2/6	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452
4 № 536	№ 10/8	Сосиска	100	9,4	2,595	0,8	176	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
4 № 868	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,04	2,595	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,14	0
		Сырок творожный	100	14	2,595	14,1	151							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	2,595	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	2,595	9,26	43,2							
		7 день <i>итого:</i>	1620	63,37	2,595	289,5	2019,1	747,22	180,45	764,53	14,15	1,235	58,24	3,662
тех карта	№ тех.	<i>наименование блюд</i>	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг				Витамины,мг		
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		ЗАВТРАК <i>всего</i>	550	24,17	34,43	109,65	860,92	594,72	14	90	3,42	0,41	1,43	0,01
13 № 204	№ 3/3	Макаронные изд с сыром	250	13	20,5	36,6	388,5	272,25			1,05	0,08	0,63	
7 № 397	№ 5/10	Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД <i>всего</i>	1070	39,2	28,72	179,85	1158,18	152,5	166,45	674,53	10,73	0,825	56,81	3,652
4 № 187	№ 4/2	Щи с курой со сметаной	250	5,37	7,22	8,49	120,15	50,02	25,68	72,17	1,11	0,07	18,46	3,43
4 № 679	№ 1/3	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,2
4 № 486	№4/7	Рыба тушеная с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витошка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012
		Булочка	100	6,7	5,8	64,5	337							
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0	113,7	3,3	0,045	15	0

		8 день	итога:	1455	48,21	40,41	244,19	1521,76	213,09	108,21	418,71	9,88	1,2	75,55	24,59
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	550	14,07	11,65	123,6	660,96	89	8,45	30,1	2,83	0,7	2,83	20,5	
3 № 168	№1/4	Каша манная	205	3,49	4,06	28,5	165	8,8	6,05	30,1	0,37	0,4	0	20,5	
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0	
		Пряник (конд. изд)	45	2,75	6,57	32	197,96								
		Хлеб пш. обогащ.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	905	34,14	28,76	120,59	860,8	124,09	99,76	388,61	7,05	0,5	72,72	4,09	
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курой	250	5,96	5,16	16,64	136,65	32,54	34,56	101,34	1,49	0,15	12	3,43	
6 №115	№ 15/2	с гренками	25	3,11	0,4	19,02	92,05	9,6			0,8	0,06	0		
9/№ 265	№ 8/8	Плов	180	17	14	17	257,2	27	44,3	246,3	2,8	0,18	1,02	0,66	
3 № 33	№ 5/1	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0	
2 № 7/10	№ 19/10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,43	0,09	19,94	82						50,2		
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85								
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
		9 день	1490	85,16	41,1	221,73	1321,48	344,25	167,83	917,79	11,65	1,65	61,48	195,74	
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	550	42,65	25	113,15	574	240,1	63,4	469,07	3,99	0,41	6,6	168,18	
4 №467	№2/5	Пудинг из творога со сгущ	250	34,75	24	50,25	280	162,5	56,9	464,95	1,55	0,11	0,6	168,18	
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0	
		Хлеб пш. обогащ.	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0	
		ОБЕД	940	42,51	16,1	108,58	747,48	104,15	104,43	448,72	7,66	1,24	54,88	27,56	
4 № 206	№ 5/2	Суп картоф. с бобовыми	250	9,11	7,61	16,33	170,15	44,77	38,73	111,72	2,34	0,24	5,81	3,43	
8 № 436	№ 6/8	Жаркое по- домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	
2 № 4/1	№ 7/1	Огурец порционный	100	0,66	0	2,67	13,33						10		
13 № 291	№ 7/10	Кисель с витаминами "Витол"	200	0	0	23	90	0,48			0,06	0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0	
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2								
	№16/10	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	10	0	
		10 день	1350	47,77	43,71	214,65	1416,93	534,33	234,19	585,77	14,28	1,08	46,16	94,06	
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
		ЗАВТРАК	550	18,31	18,95	101,18	614,84	386,2	123,8	220,8	6,12	0,5	0,65	23,88	
3 №168	№ 1/4	Каша гречневая	250	7,39	6,29	39	203	14,5	116,8	175,8	3,95	0,18	0	23,8	
6 № 395	№ 4/10	Коф напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
2 № 1/13	№ 1/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0	

		ОБЕД <i>всего</i>	800	29,46	24,76	113,47	802,09	148,13	110,39	364,97	8,16	0,58	45,51	70,18
4 № 208	№9/2	Суп картоф. с м/изд	250	6,31	5,17	17,14	140,15	31,29	30,43	91,19	1,4	0,12	8,25	3,43
3 № 336	№ 7/3	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,2	142,35	14,64	29,33	49,7	1,16	0,16	21	21
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	24,65	18,5	57,7	0,67	0,09	12,11	17
4 № 608	№2/8	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4	
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09		0
		Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							

- 1 Сборник технологических нормативов рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
издатель: Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2004 г.
- 2 Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления
составители: Гращенко Д.В., Чугунова О.В. УРГЭУ 2015
- 3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи принт, 2010
- 4 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания
авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.
- 5 Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1983; ТТК
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна., 2011 г.
- 7 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, разработано: Конь И.Я.,Мосов А,в., Тобис В.И., Цапенко М.М. 2007 г.
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М:"Хлебпродинформ", 2004 г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников., под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 10 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.

- 11 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., Мошенцова Л.П., Перевалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.
- 12 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- 13 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,2004 г.
- 14 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
под об.Ред. Перевалов А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,
детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.