

Основное 10-дневное меню для детей школьного возраста
на 2024-25 учебный год МКОУ АГО "Заринская СОШ"

Возрастная категория старше 11 лет



А.А. Трофимова

2024 г.

тех карта по сборнику	№ тех. карты	1 День наименование блюда	1445 масса порции	49,68 48,32 198,11			1435,19 Энергетич ценность	468,9 62,67 197,37 6,07 0,83 33,83 67,642						
				пищевая ценность				Минер. вещества, мг					Витамины, мг	
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
		ЗАВТРАК всего	555	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	210	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 всего	890	32,4	27,08	106,51	802,29	76,7	55,02	122,37	3,46	0,52	30,29	28,642
4 №170	№ 1/2	Борщ со сметаной	250	5,43	7,24	12,52	137,9	51,07	29,68	77,77	1,5	0,06	10,29	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		25,2
18 № 277	№ 13/8	Гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25							
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витопшка"	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							
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85							
		2 день итого:	1530	67,25	44,69	218	1277,4	377,1	153,91	836,36	13,43	0,89	61,05	202,21
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич ценность	Минер. вещества, мг					Витамины, мг	
		ЗАВТРАК всего	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 стущ	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 всего	980	24,6	19,69	104,85	703,4	137	90,51	367,29	9,44	0,48	54,45	34,03
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
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
2 №6/7	№7/7	Рыба запеч в м/соусе	100	10,5	2,6	4,8	84						0,15	
		Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4	
4 № 847	№ 13/10	Бблоко	200	1	1	20	94	20	0	152	4,4	0,06	20	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							

тех карта по сборнику	№ тех. карты	3 день наименование блюда	1385 Масса порции	53,95 Пищевая ценность			233,79 Энергетич. ценность	1660,66 Энергетич. ценность			267,05 Минер. вещества, мг			7,58 Витамины, мг			70,57
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	
		Итого:		43,96	42,12	207,55	1356,32	342,49	223,73	538,85	13,06	0,95	52,33	115,8			
		5 день		1365													
		наименование блюд	Масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг						
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А			
		ЗАВТРАК	560	18,59	19,5	143,91	841,92	153,17	21,9	128,6	2,84	0,37	0,8	20,01			
		Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20			
		Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01			
		Кондитерское изделие	50	3	10,5	35,5	255										
		Хлеб пш. обогащ. с маслом	100	7,7	1	47,9	236	66			2,1	0,3		0			
		ОБЕД	825	35,36	36,13	89,88	818,74	113,88	71,31	235,69	4,74	0,65	42,49	50,56			
		Рассольник "Дзюнгарадский"	250	9,98	11,23	11,81	193,74	38,98	27,51	59,49	1,69	0,16	13,72	3,43			
		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			
		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 ржанно-пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2										
		Йогурт	100	2,5	2,5	16	85										
		4 день	1455	60,79	71,07	190,23	1688,02	697,92	52,53	364,77	9,17	1,075	113,65	394,53			
		наименование блюд	Масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг						
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А			
		ЗАВТРАК	550	27,81	41,93	70,94	814,69	524,3	49,1	340,23	6,38	0,43	5,01	391,1			
		Омлет натуральный	170	16,17	25,11	3	303,65	129,4	22,1	295,23	3,33	0,11	0,28	391			
		Салат из моркови с яблоком	80	0,72	4,16	5,76	99,2	23,2	20		0,88	0,02	4,08	0,02			
		Коп 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	905	32,98	29,14	119,29	873,33	173,62	3,43	24,54	2,79	0,645	108,64	3,43			
		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			
		Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	126,5			0,8	0,12	0,54				
		Котлета из мяса птицы	100	14,8	12,4	9,1	209										
		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75										
		Банан	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,4	97,5	0			
		Хлеб пш. обогащ.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8			0,63	0,09	10	0			
		Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2										
		Ужин	1365	43,96	42,12	207,55	1356,32	342,49	223,73	538,85	13,06	0,95	52,33	115,8			
		наименование блюд	Масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг						
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А			
		ЗАВТРАК	565	18,77	11,72	101,9	551,6	224,1	128,55	254,92	6,54	0,49	6,11	62,8			
		Каша гречневая	250	7,39	6,29	39	203	14,5	116,8	175,8	3,95	0,18	0	23,8			
		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			
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39			
		тех карта по сборнику	№ тех. карты														
		№ 168	№ 1/4														
		№ 685	№ 1/10														
		№ 42	№ 4/13														

3 № 87	№ 11/2	ОБЕД всего	800	25,19	30,4	105,65	804,72	118,39	95,18	283,93	6,52	0,46	46,22	53
		Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
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	Пиюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	24,65	18,5	57,7	0,67	0,09	12,11	17
15 № 446	№ 14/8	Тертели из говядины с рисом	100	8,98	13,96	10,68	204,28							
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14			2,8	0,02	4	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							
		6 день итого:	1355	53,13	34,89	206,32	1341,89	369,22	57,87	445,94	7,51	0,639	33,08	426,01
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			энергетич ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У	ценность	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А
		ЗАВТРАК всего	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 всего	800	38,97	24,71	108,66	800,09	153,98	26,44	306,1	4,49	0,305	26,97	363,01
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
6 № 298	№ 5/8	Голубцы ленивые с м/ соусом	180	14,06	11,29	21,76	244,96	76,59	23,01	277,96	1,62	0,085	18,88	359,58
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.	50	3,85	0,5	23,95	118	33			1,05	0,15		0
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							
		7 день итого:	1555	71,69	73,5	305,92	2082,61	538,95	152,62	639,65	14,98	1,43	67,91	348,64
тех карта	№ тех.	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			энергетич ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
по сборнику	карты			Б	Ж	У	ценность	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А
		ЗАВТРАК всего	550	25,77	32,39	100,85	826,23	374,4	21,9	260,5	5,4	0,4	3,08	345
4 № 438	№2/6	Омлет натур. с овощной дроб.	240	17,84	22,37	37,65	445,73	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	210	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. с маслом	100	7,8	10	48	318,5	246			2,1	0,3		0
		ОБЕД всего	1005	45,92	41,11	205,07	1256,38	164,55	130,72	379,15	9,58	1,03	64,83	3,642
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный с курдой	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 гречками	25	3,11	0,4	19,02	92,05	9,6			0,8	0,06	0	
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
14 №45	№ 1/1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
10 № 83	№ 1/7	Виточки рыбные в т/с	100	16,08	17,42	10,26	122,75	49,67			1,42	0,18	0,38	0
16 №507	№ 22/10	Напиток витамин "Витощка"	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							

тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюд	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг					
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
8 день				1440	53,83	66,05	215,77	1675,37	550,52	105,58	453,94	9,3	0,77	80,65	4,1	
Итого:				1440	53,83	66,05	215,77	1675,37	550,52	105,58	453,94	9,3	0,77	80,65	4,1	
наименование блюд				масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
ЗАВТРАК				560	23,39	35,63	122,35	923,12	418,55	14,7	94,5	3,43	0,41	1,47	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	210	3,54	4,13	26,3	161,62	80,3	14,7	94,5	0,28	0,03	0,84	0,01		
		Кондитерское изделие	50	3	10,5	35,5	255									
		Хлеб пш. обогащ.	50	3,85	0,5	23,95	118	66				2,1	0,3		0	
ОБЕД				880	30,44	30,42	93,42	752,25	131,97	90,88	359,44	5,87	0,36	79,18	4,09	
4 № 187	№ 4/2	Щи с курдой 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		
9/№ 265	№ 8/8	Плов с мясом	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 свежкл	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				1500	81,32	40,11	228,57	1324,81	343,05	156,93	861,59	11,32	1,82	64,99	191,74	
Итого:				1500	81,32	40,11	228,57	1324,81	343,05	156,93	861,59	11,32	1,82	64,99	191,74	
наименование блюд				масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
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				950	38,67	15,11	115,42	750,81	102,95	93,53	392,52	7,33	1,41	58,39	23,56	
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	200	22,94	6,23	18,29	220,83	25,9	54,8	280,8	3,4	0,18	7,48	20		
2 № 4/1	№ 7/1	Овощи порционные	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									
		Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	12			0,9	0,6	15	0		
10 день				1350	47,14	48,75	192,9	1408,28	598,95	71,13	242,4	8,64	0,77	46,24	34,11	
Итого:				1350	47,14	48,75	192,9	1408,28	598,95	71,13	242,4	8,64	0,77	46,24	34,11	
наименование блюд				масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
ЗАВТРАК				550	18,35	21,5	104,4	689,09	489,49	7,4	47,3	2,6	0,38	1,22	0,08	
11 № 96	№ 5/4	Каша пшениная	240	7,25	8,7	41,5	272,59	111,5			0,43	0,06	0,54			
6 № 395	№ 4/10	Коп напиток с молоком	210	3,3	2,8	14,9	98	131,99	7,4	47,3	0,07	0,02	0,68	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	всего	800	28,79	27,25	88,5	719,19	109,46	63,73	195,1	6,04	0,39	45,02	34,03
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
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
2 № 9/8	№ 12/8	Печень по-строгановски	120	15,1	15,8	3	215						10,97	
	№ 14/10	Сок	200	0	0	20,2	85,34	14				2,8	0,02	4
		Хлеб пш. обогатц.	30	2,31	0,3	14,37	70,8	19,8				0,63	0,09	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,22	9,26	43,2							0

1 Сборник технологических нормативов рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.

5 Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1983; ТТК

6 Сборник рецептов 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.Д.,Мосов А.в., Тобис В.И., Цапенко М.М. 2007 г.

8 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под общей редакцией В.Т.Лапиной - М: "Хлебпродинформ", 2004 г.

9 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007 г.

10 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.

11 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., Мошнцова Л.П., Первалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.

- 12 Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 14 Сборник рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под об.Ред. Первалов А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, Детских оздоровительных учреждений. Составители: Первалов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Первалова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.
- 18 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012 г.