

Утверждаю

Директор МОУ «Чеканская аграрная средняя школа»

_____ Н.В.Дюкина

«__» _____ 2024 г

Примерное циклическое десятидневное меню горячих школьных обедов
для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в МОУ «Чеканская аграрная средняя школа»

**Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет в
МОУ "Чеканская аграрная средняя школа"**

														с 7 до 11 лет														с 12-18 лет													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe													
																													В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А, мкг	Е	Са
1 день														1 день																											
Обед														Обед																											
Ижевск 2008 г.	№ 94	Рис припущенный	180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	206	72	1,3	200	4,5	7,4	46,7	300	0,24	0	0,07	0	30	229	80	1,4													
Москва 2011 г.	№ 229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	6	4,6	126	0,06	4,5	7	3	46,9	195	58,2	1	130	12,7	6,5	4,9	136,5	0,07	4,8	7,6	3,3	50,8	210,8	63,09	1,11													
Москва 2011 г.	№350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2,2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07													
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2													
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56													
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56													
			700	23,37	14,21	129,3	790,9	0,428	16,7	7,07	4,39	127,4	516,8	172,2	6,69	730	24,47	15,41	134,24	831,4	0,458	6,83	7,67	4,69	134,3	555,6	185,09	6,9													
2 день														2 день																											
обед														Обед																											
Ижевск 2008 г.	№ 37,39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	1,9	250/10	7,9	10	13,7	175,3	0,14	26,5	0,46	0	68,9	169,9	33,3	2,25													
Москва 2011 г.	№202, 203	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,05	0	28,6	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	180	6,5	7	36,5	234,8	0,07	0	34,3	1	14,6	45,1	9,8	1													
Москва 2011 г.	№260, 141	Гуляш	45/45	13	15,1	1,2	199	0,03	0,83	0	2,3	19,6	138,7	19,8	2,7	50/50	14,4	16,7	1,3	221	0,3	0,9	0	2,5	21,8	154,1	22	3													
Ижевск 2008 г.	№149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71													
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56													
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94													
			708	33,66	34,04	104,3	859,64	0,3	23,23	28,99	3,78	221,8	484,7	93,34	7,39	820	39,34	39,54	122,94	1007	0,64	28,7	34,79	4,44	246,5	560,6	110,74	8,46													
2 день														2 день																											
обед														Обед																											
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe													
																													В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А, мкг	Е	Са

3 день																	3 день																
																	Обед																
Ижевск 2008 г.	№ 47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,25	14,48	0,28	1,9	41,52	146,9	27,28	2,16	250	6,2	5,2	22,3	167	0,31	18,1	0,35	2,4	51,9	183,6	34,1	2,7					
Пермь 2001 г.	№ 67	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,28	6,9	31,8	7,5	0,93					
Ижевск 2008 г.	№ 92	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	22	164	0,18	25,6	0,1	0	13,1	96	32	1,2	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	15,8	115	39	1,4					
Москва 2011 г.	№ 255 № 330,332	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	45/45	12,24	12,24	3,51	175,5	0,44	47,6	11,2	3,1	53,1	460,1	28,26	9,5	50/50	13,6	13,6	3,9	195	0,49	52,9	12,4	3,44	59	511,2	31,4	10,61					
Москва 2011 г.	готовый продукт	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,04	7	26	10	0,34					
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94					
			720	26,86	24,34	105,2	754,52	0,985	91,68	11,58	6,11	141,47	801,3	119,3	17,7	820	30,34	27,87	116,52	850,91	1,12	106	12,87	6,64	161,6	913,4	137,5	19,72					
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe					
4 день																	4 день																
Обед																	Обед																
Ижевск 2008 г.	№ 37,109,108	Бульон из курицы прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	8,8	7,3	24,5	215,7	0,15	5,67	35,54	1,6	43,1	134	33,8	1,8	250	11,2	9	30,65	270,2	44,5	7,14	0,19	2	53,9	167,3	42,3	2,3					
Москва 2011 г.	№211	Омлет с сыром	150/5	19,44	25,83	2,66	322,1	0,11	0,35	361	0,81	283,2	338	23,8	2,98	200/5	25,94	33,23	3,52	418,5	0,14	0,47	475	1,07	377,2	450,2	31,7	3,97					
Москва 2011 г.	№ 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,2	5,7	67,6	0,055	5	31,5	1,7	11,7	39	14,5	0,54	100	2,4	7,1	9,5	112,7	0,09	8,4	52,5	2,8	19,6	65,2	24,1	0,9					
Ижевск 2013 г.	№ 260, 261	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	93,5	0,05	0	0	0,53	9,3	34,8	13,2	0,45	50	3,94	0,5	24,14	1,16	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56					
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56					
			705	35,86	38,31	91,66	872,9	0,415	11,05	428	5,1	369,9	601,6	99,2	7,61		46,35	50,41	107,31	976,56	44,84	16,04	527,69	6,99	484,9	782	128,5	9,57					
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe					

		Обед														Обед													
		Обед														Обед													
Ижевск 2008 г.	№ 60	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,9	10	105,6	0,14	15	0,07	0	39,4	208,3	39,4	1,4	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0	49,2	260,4	49,3	1,73	
Ижевск 2008 г.	№ 303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,6	152,4	0,08	0	0	0,67	15,6	101	21,6	1,7	180	4,8	5,1	29,5	183	0,1	0	0	0,8	18,8	121,1	26	2	
Москва 2011 г.	№ 295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,9	349,2	0,09	0,94	82,3	2,6	5	88,8	18,7	1,3	100	15,3	29,4	15,5	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,5	97,5	20,8	1,4	
Ижевск 2008 г.	№ 153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	1,16	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,8	92	0,04	0	0	0,37	9,2	42,4	10	1,25	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5		
			710	33,7	27,75	114,2	893,34	0,4	16,74	82,39	4,24	96,6	487,3	125,2	6,8	830	40,94	39,16	137,54	942,16	0,5	20,54	91,51	5,02	167	596,3	150,6	6,5	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Обед														Обед													
Москва 2011 г.	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,5	87,2	0,07	4,86	0	1,16	23,6	46,2	19	0,8	250	2,57	2,78	15,7	109	0,09	6,08	0,09	1,45	29,5	57,7	23,8	1	
Ижевск 2008 г.	№ 101	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,6	13,95	102	0,021	36,75	0,78	0	59,5	114,5	28,95	1	200	4,6	4,8	18,6	136	0,28	49	1,04	0	79,4	152,6	38,6	1,33	
Москва 2011 г.	№ 234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,6	12,6	13,1	209	0,07	0,54	40,4	4,2	60,8	154,2	34	1,2	100	11,8	14,1	14,5	232,7	0,07	0,6	45	4,7	67,5	171,3	37,7	1,35	
Москва 2011 г.	№ 342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,4	0,95	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	
Москва 2011 г.	№ 456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85	
			745	23,51	27,31	129,6	868,94	0,291	43,1	50,18	8,83	184,28	393,8	115,2	5,14	875	27,96	30,77	148,5	995,2	0,59	56,63	55,13	9,88	221,38	478	139,54	6,04	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Обед														Обед													
Москва 2011 г.	№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,84	5,67	9,84	102,6	0,074	6,74	0,008	1,88	30,2	50,34	19,82	0,75	250/10	2,3	7,09	12,28	128,25	0,092	8,42	0,01	2,35	37,72	62,92	24,97	0,93	
Пермь 2001 г.	№ 160	Голубцы ленивые	90	8,39	8,59	6,3	136,5	0,03	20,79	0,018	0,24	24,8	73,3	19,25	1,09	100	9,3	9,54	7	151,6	0,03	23,1	0,02	0,26	27,5	81,4	21,38	1,21	
Москва 2011 г.	№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,05	0	28,6	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	180	6,5	7	36,5	234,8	34,3	0	0,07	1	14,6	45,1	9,8	1	
Москва 2011 г.	№ 331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,03	0,007	0,4	10,14	0,08	8,7	8,7	2,8	0,11	40	0,69	2	2,8	32,04	0,009	0,5	13,52	0,1	11,6	11,6	3,7	0,14	
Москва 2011 г.	№ 389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
Готовый продукт		печенье	50	4,25	5,65	34,8	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	50	4,25	5,65	34,8	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	
			788	25,56	27,85	133	889,77	0,301	31,93	71,27	4,53	124,3	249,2	119	7,33	910	29,68	32,12	152,52	1024,4	34,591	36,02	46,12	5,5	144,52	297,82	135,35	8,08	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	

