

Примерное

10-дневное меню для обучающихся
от 7 до 11 лет (1-4 кл.)

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Домникова В. М.»
на 2023-2024 учебный год

Утверждено:
И.о. директора школы
Т.В. Медведева
«07» сентября 2023 г.



Примерное 10-дневное меню для учащихся с 1-4 класса (с 7 до 11 лет) на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/к ккал	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
ДЕНЬ № 1							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
обед																
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48		
№101	Суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00		26,70	25,93	22,70	0,88		
№608	Котлета мясная с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01		42,05	146,25	31,04	1,41		
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10		
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95		
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	9,00	2,20		
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
ИТОГО:			26,61	25,56	137,30	846,28	0,40	27,52	23,01	0,00	133,74	311,35	104,80	8,88		
ДЕНЬ № 2																
обед																
№23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21		17,62	0,83		
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00		53,00	54,06	35,50	2,60		
№157	Терфени мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37			36,97		11,64	1,43		
№302	Гречка отварная распычатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02		12,98	208,50	67,50	3,95		
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18		
№209	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	65,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
ИТОГО:			46,00	77,25	139,70	907,90	0,63	23,75	0,12	0,00	162,36	406,56	152,06	11,85		
ДЕНЬ № 3																
обед																
№15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00		18,68	34,61	16,26	0,74		
№82	Борщ с капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,70	0,05	10,68	0,00		49,73	43,68	26,10	1,20		
№486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96		
№112	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60		37,30	79,78	28,00	11,20		
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	0,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
ИТОГО:			29,04	35,07	136,00	911,44	0,48	49,13	39,61		206,62	462,03	165,13	18,46		
ДЕНЬ № 4																
обед																
№15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	52,00		264,00	100,00	10,50	0,30		
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95		6,71	44,67	24,71	13,16	0,54		
№96	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	0,09	8,38	0,00		29,20	39,52	24,20	0,90		
№291	Плов из птицы	150	12,71	7,08	26,80	229,00	0,08	4,52	19,42		34,76	174,90	40,53	1,48		
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30			125,80		14,00	0,13		
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,60	12,56	64,30	0,02			0,30	5,00	18,00	7,00	0,30		
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	9,00	2,20		
ИТОГО:			29,44	21,78	154,53	907,38	0,40	59,15	19,42	7,01	283,03	384,33	137,89	9,27		
ДЕНЬ № 5																
обед																
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48		

№101	Суп картофельный с крутой греченовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00		26,70	25,93	22,70	0,88
№290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		33,45	32,76	126,11	893,94	0,50	16,48	53,75	0,00	143,36	404,61	105,02	6,91
	ДЕНЬ № 6													
	обед													
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95		6,71	44,67	24,71	13,16	0,54
№88	Щи из свежей капусты	250	1,80	4,92	10,93	108,00	0,05	10,68			49,73		26,10	1,20
№203	Макаронны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№26	Гуляш из говядины	80	11,60	13,40	2,31	176,80	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00		9,00	2,20
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		25,45	28,52	123,50	815,84	0,24	57,45	0,00	6,71	152,90	129,08	89,50	9,53
	ДЕНЬ № 7													
	обед													
№23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21		17,62	0,83
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00		53,00	54,06	35,50	2,60
№234	Выпечка рыбные в соусе	80/50	15,77	15,24	13,39	153,54	0,08	1,44	18,50		63,81	122,38	20,35	0,63
№302	Трещка отварная раскатанная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02		12,98	208,50	67,50	3,95
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		40,33	80,15	159,97	884,16	0,69	2,44	29,52		178,59	450,44	158,35	11,54
	ДЕНЬ № 8													
	обед													
№67	Выпечка овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63			31,23		20,12	0,82
№96	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	0,09	8,38	0,00		29,20	39,52	24,20	0,90
№312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60		37,30	79,78	28,00	11,20
№608	Котлета мясная с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01		42,05	146,25	31,04	1,41
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		24,46	31,82	126,41	853,88	0,35	38,97	51,61	0,00	167,76	333,55	123,50	17,14
	ДЕНЬ № 9													
	обед													
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65	0,00		16,15	34,00	13,30	0,48
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,70	0,05	10,68	0,00		49,73	43,68	26,10	1,20
№290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
№389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	1,40	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		34,12	34,81	117,25	882,09	0,47	22,01	53,75		166,21	419,36	111,28	9,08
	ДЕНЬ № 10													
	обед													
№15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	52,00		264,00	100,00	10,50	0,30
№15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00		18,68	34,61	16,26	0,74
№150	Суп рыбный	250	6,28	3,06	18,52	114,80		9,70			79,60		45,60	1,26
№203	Макаронны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05		0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№157	Тфрегли мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37			36,97		11,64	1,43

№379	Коэффициент питания в миллион	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30			125,80		14,00	0,13
№403	Хлеб пшениш	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	других зерно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	2,20	
	ИТОГО		40,91	29,66	132,68	889,06	0,23	39,13	0,00		295,71	135,38	120,12	8,72
	ИЗВЕЛИ		329,81	397,38	1353,45	8791,97	4,39	336,03	270,79	37,16	1890,28	3436,69	1267,65	111,39
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ		32,98	39,74	135,35	879,20	0,44	33,60	27,08	3,71	189,03	343,67	126,77	11,14

*Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотильный М. П.; Тугельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (в ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006