

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"

_____И.И.Сошкина

01 ноября 2022 г.

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа
с. Широкое» для учащихся 7 - 11 лет**

**Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1-4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	287,96	0,21	0	1,155	2,565	14,235	4,545	14,77	0,95
23	Птица тушенная в соусе	110	19,5	35,1	3,9	287,5	0,05	1,43	0,16	1,74	45,24	3,1	238,9	32
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,3	5,3	28	173,2	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	16	65	0,02	5,6	0	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2
	Итого:		35,05	48,91	114,19	942,31	0,35	7,03	1,32	5,03	85,88	9,91	309,87	50,55
ОБЕД														
9	Щи со св. капусты и мяса кур	200	5,52	14,24	22,4	208	0,1	56,7	45,36	7,6	155,8	2,24	124,72	58,08
46	Тефтели из мяса кур	80	10,89	5,96	7,78	194	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
51	Каша пшенная	150	11,5	3,5	69,3	348	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,3	5,3	28	173,2	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,02	6,8	0,16	0	32,48	0,7	31,94	17,46
	Итого:		38,19	31,66	197,96	1257,05	0,414	72,64	45,52	9,02	294,18	29,56	331,06	104,48
	Итого:		70,01	80,57	312,19	2199,36	0,76	79,67	46,84	14,05	380,08	39,51	640,93	155,05

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
18	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,06	18,69	0,36	0,88	43,74	1,08	109,98	28,77
47	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5	0,01	1,74	46	1,6	0,4	12,3
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
77	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0,001	5,4	0,035	1	
	Итого:		18,45	19,7	61,5	456,75	0,246	19,19	0,37	3,281	107,14	3,375	150,38	49,47
ОБЕД														
92	Суп с клецками с мясом кур	200	4,9	5,1	18,2	182,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66	1,3
21	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,24	0	0	7,96	12,14	0,81	110,05	8,14
22	Птица тушенная в соусе	80/50	17,57	18,18	5,61	255,15	0,09	7,09	2,08	3,15	42,72	2,94	166,86	33,64
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
77	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0	5,4	0,035	1	0
	Итого:		34,26	30,83	98,23	879,2	0,668	11,39	2,28	12,83	116,76	26,305	446,11	70,28
	Итого:		52,71	50,53	159,7	1335,95	0,914	30,58	2,65	16,11	223,9	29,68	596,49	119,75

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
41	Плов с мясом кур	230	10,03	16,73	1,85	198	0,05	0,35	0,23	0,35	133,77	0,470	162,03	20,3
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,006	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0,001	5,4	0,035	1	1,49
	Итого:		9,78	8,28	75,61	544,45	0,1	0	0	0,001	17,4	0,035	40	9,89
	ОБЕД													
10	Россольник домашний с мясом кур	200	5,08	7,12	9,45	126,672	0,15	10,976	0,9	2,43	25,832	1,104	34,95	62,64
258	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13,9	10,1	15	244	0,1	7,8	0	2	19,5	32,4	153,6	2,4
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,02	0,73	0,16	0	32,48	0,7	31,94	17,46
	Итого:		31,96	26,88	139,9	971,522	0,408	19,506	1,06	5,65	103,812	36,424	322,69	109,7
	Итого:		41,74	35,16	215,5	1515,972	0,508	19,506	1,06	5,651	121,212	36,459	362,69	119,59

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 ле (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
43	Каша молочная "Дружба"	200	6,11	10,72	35,88	251	0,09	1,17	0,2	1,65	133,77	0,47	162,03	20,3
45	Яйцо варёное	50	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0,05	1	1,2	0,02	1,9	0,04
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	84
44	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	0	0	33	67,5	10,5	0,4
	Итого:		11,24	21,85	91,25	540,65	0,276	0,16	0,25	3,31	179,97	68,65	213,43	104,74
	ОБЕД													
100	Суп рыбный	200	5	4,9	18,2	146,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
20	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,31	0	0	0,4	21,1	0,53	117,12	62,63
50	Котлета с мясом кур	70	12,36	18,15	10,74	258	0,06	0,26	9,6	0,57	32,36	1,6	112,7	41,84
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0	0,06		1,6		
	Итого:		27,53	30,18	120,09	879,95	0,608	10,06	9,8	2,85	109,06	26,55	281,8	133,07
	Итого:		38,77	52,03	211,34	1420,6	0,884	10,22	10,05	6,16	289,03	95,2	495,23	237,81

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макаронны отварные	150	5,46	5,49	30,45	195,7	0,24	0	0	7,96	12,14	0,81	110,05	8,14
27	Тефтели из мяса кур	80	10,86	5,96	3,9	194	0,05	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2
	Итого:		26,2	19,73	120,46	850,35	0,376	6,24	0,002	8,68	84,94	3,07	166,25	26,48
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	7,66	8,57	17,14	176,42	0,03	8,56	0,92	0,26	24,04	1,1	162,6	19,26
24	Рагу овощное с мясом кур	210	17,346	21,36	26,7	272,02	0,21	13,8	0,021	0,546	54	2,7	151,6	44,352
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,02	6,8	0,16	0	32,48	0,7	31,94	17,46
	Итого:		37,986	39,59	159,36	1049,29	0,398	29,16	1,101	2,026	136,5	6,72	448,34	108,272
	Итого :		64,186	59,32	279,82	1899,64	0,774	35,4	1,103	10,71	221,5	9,79	614,59	134,752

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
20	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,31	0	0	0,4	21,1	0,53	117,12	62,63
23	Птица тушенная в соусе	50/60	19,5	35,1	3,9	287,5	0,05	1,43	0,16	1,74	45,24	3,1	238,9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2
	Итого:		27,03	41,75	81,69	690,85	0,446	7,03	0,162	2,86	92,74	6	373,22	112,23
ОБЕД														
14	Суп картофельный с пшеном с мясом кур	200	2,8	5,8	11,9	122,6	0,11	11,52	0	0,98	43,2	0,72	178	21,6
21	Макароны отварные	150	5,46	5,49	30,45	195,7	0,24	0	0	7,96	12,14	0,81	110,05	8,14
27	Тефтели из мяса кур	80	10,89	5,96	7,78	194	0,05	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,60	0	0,06	14,4	1,6	17,20	9,2
	Итого:		21,99	17,73	104,6	778,35	0,558	17,12	0	10,22	83,74	5,35	297,4	66,88
	Итого :		49,02	59,48	186,29	1469,2	1,004	24,15	0,162	13,08	176,48	11,35	670,62	179,11

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,85	7,23	41,18	287,96	0,21	0	1,155	2,57	14,24	4,55	14,77	0,95
50	Котлета из мяса кур	75	12,36	18,15	10,74	258	0,06	0,26	9,6	0,57	32,36	2,1	112,7	41,84
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,18	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,2
	Итого:		28,39	33,56	121,03	1006,61	0,336	5,86	10,755	3,8	58,6	7,31	166,47	60,39
ОБЕД														
12	Суп гороховый с мясом кур	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0,08	8,93	0,92	0,7	36,65	3,64	103,44	28,38
41	Плов с мясом кур	230	10,3	16,73	1,85	198	0,05	0,35	0,23	0,35	133,77	0,47	162,03	20,3
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофрукты	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,02	0,73	0,16	0	32,48	0,7	31,94	17,46
	Итого:		31,14	33,49	130,77	934,32	0,288	10,01	1,31	2,27	228,9	7,03	399,61	93,34
	Итого:		59,53	67,05	251,8	1940,93	0,624	15,87	12,065	6,07	287,5	14,34	566,08	153,73

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
75	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13,9	10,1	15	244	0,1	7,8	0	2	19,5	32,4	153,6	2,4
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
77	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,01	0	0	0,001	5,4	0,035	1	1,49
	Итого:		17,59	11,38	45,61	417,25	0,176	7,8	0	2,661	36,9	33,095	193,6	12,29
ОБЕД														
92	Суп картофельный с клецками и курой	200	4,9	5,1	18,2	182,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66	1,3
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	287,96	0,21	0	1,155	2,565	14,235	4,55	14,77	0,95
23	Птица тушенная в соусе	110	19,5	35,1	3,9	287,5	0,05	1,43	0,16	1,74	45,24	3,1	238,9	32
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
77	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,01	0	0	0,001	5,4	0,035	1	1,49
	Итого:		39,28	49,19	107,25	1003,81	0,508	5,73	1,515	3,7	121,38	30,205	422,87	62,94
	Итого:		56,87	60,57	152,86	1421,06	0,684	13,53	1,515	6,361	158,28	63,3	616,47	75,23

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс_)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,24	0	0	7,96	12,14	0,81	110,05	8,14
23	Птица тушенная в соусе	110	19,5	35,1	3,9	287,5	0,05	1,43	0,16	1,74	45,24	3,1	238,9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0,01	0	5,5	44,6	0,1	0	0	0,001	5,4	0,035	1	1,49
	Итого:		34,65	49,17	109,96	923,45	0,456	1,43	0,15	0,15	74,78	4,605	388,95	50,03
	ОБЕД													
7	Борщ с капустой и картофелем с мясом кур	200	6,4	10,03	11,6	171,04	0,04	16,6	0,82	0,08	61,37	1,68	8,5	27,03
21	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,24	0	0	7,96	12,14	0,81	110,05	8,14
22	Гуляш с мясом кур	60/50	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	2,1	119,19	24,03
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,02	0,73	0,16	0	32,48	0,7	31,94	17,46
	Итого:		37,39	38,47	161,54	1149,84	0,508	22,4	2,47	11,51	162,51	7,51	371,88	103,86
	Итого:		72,04	87,64	271,5	2073,29	0,964	23,83	22,9	7,6	237,29	12,115	116	6,92

День недели:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
24	Рагу овощное с мясом кур	210	17,35	21,36	26,7	272,02	0,21	13,8	0,021	0,546	54	2,7	151,6	44,352
35	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0,002	0,06	14,4	1,6	17,2	9,20
	Итого:		21,23	22,64	67,81	465,67	0,296	19,4	0,023	1,266	80,4	4,96	207,8	61,952
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,57	17,14	176,42	0,03	8,56	0,92	0,26	24,04	1,1	162,6	19,26
18	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,06	18,69	0,36	0,88	43,74	1,08	109,98	28,77
47	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5	0,01	1,74	46	1,6	0,4	12,3
35	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,11	128,65	0,066	0	0	0,66	12	0,66	39	8,4
36	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	0,072	0	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	0,02	5,6	0	0,06	14,4	1,60	17,2	9,2
	Итого:		28,94	28,75	102,5	725,97	0,208	33,35	1,29	4,16	154,18	7,6	392,38	96,73
	Итого:		50,17	51,39	170,3	1191,64	0,504	52,75	1,313	5,426	234,58	12,56	600,18	158,682