

«СОЛ ДАСОВАНО»

Директор МКОУ

«Учреждение «Сол Дасовано»

Директор МКОУ

«Учреждение «Сол Дасовано»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
учащихся МКОУ «Большепурниковская СШ»
возрастная категория от 7 до 11 лет
сезон: осень-зима-весна

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ». ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ЭКСПЕРТ И К» 2025 ГОД. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.



Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОВЗ возрастной категории 7-11 лет

День 1 Сентября 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша рисовая вязкая	г. 200	г. 47,38	г. 5,77	г. 0,55	г. 36,00	186,90	Эксперт- К 2025 год ТТК	191
Сыр полутвердый (порциками)	30	35,75	7,00	8,85	0,00	107,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,4
Масло сливочное (порциями)	15	22,5	0,10	7,25	0,13	66,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,3
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,80	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с сахаром	200	6,74	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	505,00	123,97	17,57	18,49	76,27	554,90		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	60	12,00	0,48	0,10	1,02	6,50	Промышленное производство	ТТК
Борщ с фасолью и картофелем	250	30,00	3,67	8,62	50,95	269,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	58
Жаркое по-домашнему	200	72,00	15,80	15,90	14,80	307,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	98
Напиток из шиповника	200	10,00	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,5
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,6
Итого за Обед	770,00	130,00	24,94	25,52	111,77	790,30		
Итого за день			42,51	44,01	188,04	1345,20		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронные изделия отварные	150	15,28	5,55	4,95	29,55	184,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	227
Птица в соусе с томатом	100	51,85	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	143
Фрукты (Апельсин)	100	44,82	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,00	0,01	14,00	56,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за завтрак	610,00	123,97	17,73	17,70	78,32	521,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	18,00	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Суп крестьянский с крупой	250	20,00	2,4	5	8,5	88,5	Эксперт- К 2025 год ТТК	67
Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	6,66	9,60	43,20	290,60	Эксперт- К 2025 год ТТК	183
Котлеты куриные (с соусом)	100	56,00	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	136
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	850,00	130,00	26,56	26,13	109,32	774,30		
Итого за день			44,29	43,83	187,64	1295,50		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Рис отварной	г. 200	г. 16,46	г. 3,02	г. 16,25	г. 35,80	331,78	Эксперт- К 2025 год ТТК	187
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	63,29	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. прив	248
Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	100	10,00	0,80	0,17	1,70	11,00	Промышленное производство	ТТК
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Компот из смородины черной	200	28,77	0,30	0,10	11,30	48,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	314
Итого за Завтрак	650,00	123,97	19,04	18,82	72,59	566,24		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	60	12,00	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Суп с макаронными изделиями	250	25,00	3,33	6,37	17,81	255,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	61
Макаронник с мясом	200	82,00	16,80	18,70	53,50	350,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	232
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	770,00	130,00	25,13	25,90	108,33	779,20		
Итого за День			44,17	44,72	180,92	1345,44		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	200	47,1	5,90	8,48	7,89	135,9	Эксперт- К 2025 год ТТК	192
Блинчики с вареной сметаной	120	48,39	6,1	6,15	26,54	185,77	Промышленное производство	ТТК
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с лимоном	200	16,88	0,30	0,10	9,50	40,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	580,00	123,97	16,80	16,47	74,77	518,27		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соевые)	60	12,000	0,48	0,10	1,02	6,80	Промышленное производство	ТТК
Суп с рисом	250	20,000	4,76	9,40	50,20	296,75	Эксперт- К 2025 год ТТК	63
Гуляш	100	56,0	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	136
Пюре из бобовых с маслом	150	18,000	0,27	1,30	39,70	192,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	226
Компот из ягод замороженных	200	18,000	0,10	0,10	10,90	45,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	314
Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	820,00	130,00	22,05	22,23	138,32	845,05		
Итого за День			38,85	38,70	213,09	1363,32		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	250	74,42	14,90	15,20	39,91	324,34	Эксперт- К 2025 год ТТК	139
Салат из квашенной капусты	60	17,53	0,96	2,22	4,92	56,40	Промышленное производство	ТТК
Фрукты (Яблоко)	100	20	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК15
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	670,00	123,97	18,74	18,16	78,69	532,94		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры огурцы соленые)	60	12,000	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Щи из свежей капусты	250	30,000	1,30	4,42	3,45	59,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	55
Пельмени мясные отварные	200	62,009	19,70	22,00	66,20	528,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК
Напиток из шиповника	200	10,000	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК16
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК15
Итого за Обед	770,00	120,00	26,47	27,42	115,67	801,20		
Итого за День			45,21	45,58	194,36	1334,14		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Омлет натуральный	г. 250	г. 57,88	г. 4,88	г. 5,26	г. 28,2	ккал 195,08	Эксперт- К 2025 год ТТК	120
Сыр полутвердый (порцизм)	30	35,75	7,50	8,85	0,00	107,40	Промышленное производство	ТТК1.4
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с молоком	200	18,74	1,60	1,30	11,50	64,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	301
Итого за Завтрак	540,00	123,97	17,98	17,15	70,54	523,08		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капешная капуста)	60	18,00	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Суп картофельный с рисовой крупой	250	20,00	2,77	3,52	9,8	82	Эксперт- К 2025 год ТТК	63
Пюре из бобовых с маслом	200	20,00	0,27	1,30	39,70	192,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	226
Гейфтели мясные нарезные	90	56,00	17,90	21,30	6,91	286,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	110
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	860,00	130,00	26,34	26,95	104,23	780,40		
Итого за день			44,32	44,10	174,77	1303,48		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Плов из отварной птицы	г. 250	г. 77,42	г. 14,90	г. 15,20	г. 39,91	кап 324,34	Эксперт- К 2025 год ТТК	139
Овощи по сезону (отруцы помидоры соленные)	60	13,56	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Фрукты (Яблоко)	100	20,97	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	300
Итого за Завтрак	670,00	123,97	18,26	16,04	74,79	483,14		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры отруцы соленные)	60	12,000	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Суп гороховый	250	25,000	3,91	4,94	15,10	122,37	Эксперт- К 2025 год ТТК	65
Каша гречневая рассыпчатая	180	21,000	6,66	9,60	43,20	290,60	Эксперт- К 2025 год ТТК	183
Птица в соусе с томатом	100	46,000	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	143
Компот из смеси сухофруктов	200	10,000	0,60	0,10	20,10	84,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	850,00	120,00	25,47	27,47	116,33	799,67		
Итого за день			43,73	43,51	191,12	1282,81		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Запеканка рисовая с творогом	200	79,28	10,46	11,13	32,50	318,66	Эксперт-К 2025 год ТТК	239
Булочка ванильная	100	25,97	5,30	4,70	28,90	179,00	Промышленное производство	
Чай с молоком	200	18,74	1,60	1,30	11,50	64,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	301
Итого за Завтрак	500,00	123,97	17,36	17,13	72,80	561,66		

Обед (второй завтрак)

Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	18,0	0,48	0,10	1,02	6,60	Промышленное производство	ТТК
Свекольник	250	31,7	2,32	4,72	10,32	93,25	Эксперт-К 2025 год ТТК	70
Гуляш	100	54,0	9,50	12,10	10,21	166,50	Эксперт-К 2025 год ТТК	96
Макаронные изделия отварные	150	15,28	5,55	4,95	29,55	184,50	Эксперт-К 2025 год ТТК	227
Чай каркаде	200	5,0	0,00	0,01	14,00	56,00	Эксперт-К 2025 год ТТК	308
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	820,00	130,00	22,17	22,51	91,80	636,45		
Итого за День			39,53	39,64	164,60	1198,11		
Итого за 10 дней			431,15	433,09	1866,68	13151,85		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша "Дружба"	г. 200	г. 48	г. 5,07	г. 0,48	г. 29,40	185,95	Эксперт- К 2025 год ТТК	210
Сыр полутвердый (нордический)	30	35,75	7,00	8,85	0,00	107,40	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,4
Масло сливочное (нордический)	15	22,05	0,10	7,25	0,13	66,10	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,3
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с лимоном	200	6,57	0,30	0,10	9,50	40,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	302
Итого за Завтрак	505,00	123,97	16,97	18,42	69,87	556,05		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашеной капусты	60	18,0	0,96	2,22	4,92	56,40	Промышленное производство	ТТК
Рассолыник Ленинградский	250	20,0	2,62	5,58	21,08	159,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	56
Макароны из твердых сортов пшеницы	150	20,0	5,55	4,95	29,55	184,50	Эксперт- К 2025 год ТТК	227
Котлеты рубленые (с соусом)	100	56,0	12,10	10,70	9,80	175,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	136
Напиток из шиповника	200	10,0	0,67	0,27	18,30	78,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	820,00	130,00	26,22	24,35	110,35	783,00		
Итого за день			43,19	42,77	180,22	1339,05		

Лист 1 из 1

ЗАЯВКА

Наименование Единицы	Ед. Изм.	Цена	Финансирование				Всего	Средств	Средств	№
			бюджет	заказ	прямое	иное				
Всего по плану	100	25.00	6.60	8.60	43.20	290.00	360.00	290.00	360.00	143
Всего в том числе:	100	79.00	9.50	9.80	10.20	140.40	360.00	140.40	360.00	143
Детали по плану (по плану)	90	12.00	0.60	0.12	1.90	11.00	360.00	11.00	360.00	114
Детали по плану (по плану)	80	5.40	2.20	0.24	14.70	70.20	360.00	70.20	360.00	114.5
Детали по плану (по плану)	200	0.00	0.00	0.00	4.00	50.00	360.00	50.00	360.00	300
Итого за заказ	600.00	123.97	19.24	19.82	83.87	574.20				

СББ/П (в том числе)

Средств по плану (по плану)	80	10.00	0.40	0.10	1.02	0.60	Прямое	ТК
Средств по плану (по плану)	250	25.000	4.01	8.56	52.03	297.4	Заказ К 2025 год ТК	56
Средств по плану (по плану)	150	11.000	12.00	17.07	17.00	289.00	Заказ К 2025 год ТК	130
Средств по плану (по плану)	200	18.000	0.30	0.00	11.30	48.00	Заказ К 2025 год ТК	314
Средств по плану (по плану)	30	0.000	0.04	0.20	11.04	50.20	Прямое	1141.5
Средств по плану (по плану)	30	0.000	4.26	0.24	14.70	70.20	Прямое	1141.5
Итого за заказ	720.00	130.00	26.11	26.41	108.05	770.80		
Итого за заказ			40.35	80.23	191.92	1344.00		

