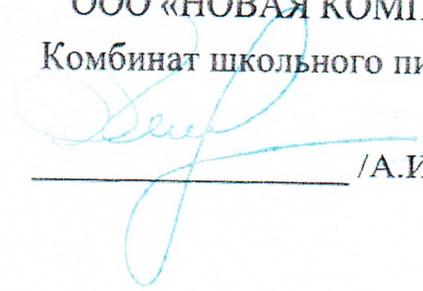


УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

  
/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Школа № 165»  
г.о. Самара


Примерное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
возрастной категории с 7 до 11 лет в  
весенне-летний период один из родителей  
которых относится к категории лиц,  
участвующих в специальной военной  
операции

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под  
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200	259	8,137	9,080	37,000	36,107	1,300	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>571</b>	<b>17,807</b>	<b>16,150</b>	<b>91,810</b>	<b>36,152</b>	<b>15,020</b>	<b>54,800</b>	<b>212,350</b>	<b>290,18</b>	<b>92,35</b>	<b>3,25</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	60	36	1,10	2,90	5,60	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из курицы</i>	250	500	20,230	26,16	45,96	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>977</b>	<b>30,45</b>	<b>32,37</b>	<b>141,306</b>	<b>0,47</b>	<b>25,84</b>	<b>43,50</b>	<b>129,778</b>	<b>318,94</b>	<b>100,58</b>	<b>5,63</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	100	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>453</b>	<b>7,26</b>	<b>14,45</b>	<b>73,140</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>29,09</b>	<b>41,804</b>	<b>146,90</b>	<b>39,72</b>	<b>2,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>2001</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>306</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>127</b>	<b>384</b>	<b>756</b>	<b>233</b>	<b>12</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	200	322	13,230	6,360	55,770	0,040	0,096	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Пряники</i>	60	224	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425/1
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>658</b>	<b>20,210</b>	<b>20,320</b>	<b>111,510</b>	<b>0,110</b>	<b>3,766</b>	<b>88,72</b>	<b>176,64</b>	<b>345,91</b>	<b>137,72</b>	<b>19,99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью</i>	206	101	1,690	5,140	10,560	0,050	18,070	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	166	8,260	10,20	10,39	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	256	13,64	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Компот из яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>790</b>	<b>29,68</b>	<b>23,50</b>	<b>118,31</b>	<b>0,49</b>	<b>40,39</b>	<b>57,66</b>	<b>129,41</b>	<b>347,46</b>	<b>105,69</b>	<b>7,09</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	<b>100</b>	<b>223</b>	<b>6,30</b>	<b>3,64</b>	<b>40,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>28,57</b>	<b>19,51</b>	<b>79,70</b>	<b>29,03</b>	<b>1,17</b>	<b>467</b>
<i>Напиток из яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>338</b>	<b>6,46</b>	<b>3,80</b>	<b>68,92</b>	<b>0,17</b>	<b>2,40</b>	<b>28,57</b>	<b>27,38</b>	<b>84,69</b>	<b>33,11</b>	<b>2,17</b>	

Итого за день

1521

1786

56

48

299

1

47

175

333

778

277

29



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	115	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
<i>Вермишель отварные с маслом и соленым огурчиком</i>	185	281	7,320	8,560	43,490	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	
<i>Компот из свежей ягоды</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>526</b>	<b>19,380</b>	<b>13,840</b>	<b>80,430</b>	<b>0,820</b>	<b>4,120</b>	<b>45,910</b>	<b>211,970</b>	<b>445,400</b>	<b>176,040</b>	<b>19,620</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	64	1,368	3,656	6,512	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	88
<i>Сметана</i>	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
<i>Тефтели тушеные с соусом</i>	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	150	184	4,420	4,950	30,520	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Напиток из свежей ягоды</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>712</b>	<b>21,015</b>	<b>21,937</b>	<b>102,605</b>	<b>0,462</b>	<b>17,140</b>	<b>80,010</b>	<b>253,448</b>	<b>540,995</b>	<b>313,881</b>	<b>32,266</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка Ванильная</i>	100	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>434</b>	<b>8,140</b>	<b>8,230</b>	<b>72,480</b>	<b>0,224</b>	<b>99,710</b>	<b>40,000</b>	<b>29,780</b>	<b>210,740</b>	<b>141,110</b>	<b>5,530</b>	

Итого за день

1555 1672,21 48,5346 44,0072 255,515 1,50649 120,97 165,92 495,198 1197,1351 631,031 57,4159





## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Котлета рыбная из горбуши (фарш) с соусом</i>	100	168	7,300	10,200	11,400	0,025	1,100	0,000	235,000	2,600	15,000	22	234
<i>Пюре картофельное с зеленым горошком 150/30</i>	180	156	4,60	4,97	23,40	0,16	20,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>508</b>	<b>16,03</b>	<b>15,612</b>	<b>75,40</b>	<b>0,24</b>	<b>22,03</b>	<b>28,57</b>	<b>297,79</b>	<b>142,74</b>	<b>68,49</b>	<b>24,42</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из мяса* с крупой перловой и соевым огуричком</i>	250	536	27,429	28,14	43,36	0,04	2,129	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	265
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>912</b>	<b>34,55</b>	<b>31,37</b>	<b>119,07</b>	<b>13,95</b>	<b>9,77</b>	<b>29,101</b>	<b>191,287</b>	<b>452,31</b>	<b>171,41</b>	<b>22,77</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	100	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>313</b>	<b>7,63</b>	<b>5,49</b>	<b>58,05</b>	<b>13,76</b>	<b>19,10</b>	<b>28,581</b>	<b>132,064</b>	<b>265,24</b>	<b>128,11</b>	<b>19,59</b>	

Итого за день 1545 1733 58,209 52,469 252,517 27,947 50,895 86,253 621,145 860,288 368,004 66,781

Возможна замена салата на завтрак

<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73
----------------------------------	----	----	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-----	----

<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
--------------------------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	--------	-----



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Огурцы натуральные соленые (свежие) порционные</i>	60	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70
<i>Бутерброд с маслом сливочным 50/10</i>	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	250	347	11,520	8,255	56,373	0,649	0,069	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>576</b>	<b>15,44</b>	<b>16,27</b>	<b>91,56</b>	<b>0,70</b>	<b>4,37</b>	<b>49,10</b>	<b>187,15</b>	<b>473,22</b>	<b>184,70</b>	<b>20,39</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем</i>	200	74	1,352	3,632	9,064	0,050	8,536	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Сметана</i>	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
<i>Рагу из куриного филе с картофелем</i>	250	308	17,942	16,667	21,500	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>707</b>	<b>26,39</b>	<b>25,49</b>	<b>79,72</b>	<b>0,34</b>	<b>27,89</b>	<b>40,00</b>	<b>132,93</b>	<b>229,92</b>	<b>97,82</b>	<b>4,56</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	<b>100</b>	<b>223</b>	<b>6,30</b>	<b>3,64</b>	<b>40,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>28,57</b>	<b>19,51</b>	<b>79,70</b>	<b>29,03</b>	<b>1,17</b>	<b>467</b>
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>263</b>	<b>6,50</b>	<b>3,64</b>	<b>54,52</b>	<b>0,17</b>	<b>4,35</b>	<b>28,58</b>	<b>132,06</b>	<b>265,24</b>	<b>128,11</b>	<b>19,59</b>	

Итого за день

1632

1546

48

45

226

1

37

118

452

968

411

45

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Сосиски отварные с соусом</i>	100	204	6,430	18,000	3,750	0,025	0,700	16,660	27,822	97,294	17,077	0,825	243
<i>Каши рассыпчатая пшеничная с маслом</i>	150	267	6,84	9,19	39,23	0,06	0,00	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	171
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>686</b>	<b>22,17</b>	<b>33,38</b>	<b>73,61</b>	<b>0,19</b>	<b>2,03</b>	<b>396,03</b>	<b>284,06</b>	<b>502,73</b>	<b>79,88</b>	<b>5,69</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	200	147	8,98	5,96	14,24	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	166	8,260	10,20	10,39	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Капуста тушеная</i>	150	116	3,060	5,520	11,830	0,649	25,620	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	139
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>710</b>	<b>27,56</b>	<b>22,73</b>	<b>91,89</b>	<b>1,00</b>	<b>31,63</b>	<b>49,09</b>	<b>178,03</b>	<b>504,46</b>	<b>165,96</b>	<b>6,19</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	100	266	5,760	2,347	55,560	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>324</b>	<b>5,92</b>	<b>2,39</b>	<b>69,66</b>	<b>0,05</b>	<b>3,67</b>	<b>60,00</b>	<b>273,82</b>	<b>206,64</b>	<b>100,03</b>	<b>18,44</b>	

Итого за день	1570	1720	56	58	235	1	37	505	736	1214	346	30
Итого за 10 дней	15822	17336	519	1594	2626	73	565	2137	5666	8949	3405	466
Среднее за 10 дней	1582,2	1733,642	51,9363	159,369	262,567	7,2528	56,4885	213,701	566,568	894,93	340,4854	46,6335