

УТВЕРЖДАЮ

Директор



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа № 165»
г.о.Самара

A blue circular stamp of MBOU "Школа № 165" is located on the right. The stamp contains the text "МБОУ «Школа № 165»", "г.о.Самара", and "Самарская область". A blue ink signature is written over the stamp.
О.В. Дюрюкина

Примерное 10-дневное меню рациона
питания для обучающихся
общеобразовательных учреждений
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний 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: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.070	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	259	8.137	9.080	37.000	36.107	1.300	14.800	156.550	261.860	72.050	2.100	173
Фрукт сезонный (нарезка)	100	50	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	560	571	17.807	16.150	91.810	36.152	15.020	54.800	212.350	290.18	92.35	3.25	
Обед													
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1.31	3.25	6.47	0.09	17.09	14.41	14.24	13.93	7.99	0.37	45
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2.12	2.22	19.38	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
Плов из курицы	200	322	16.490	16.89	26.80	0.04	1.280	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	291
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	50	118	3.800	0.400	24.600	0.050	0.000	0.000	10.800	37.000	7.000	0.550	0
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	785	756	26.59	23.41	107.006	0.47	25.84	43.50	129.778	318.94	100.58	5.63	
Итого за день													
1345 1327 44 40 199 37 41 98 342 609 193 9													

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	322	13.230	6.360	55.770	0.040	0.096	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
Булочка Дорожная/Пряник	100	321	6.780	13.960	42.140	0.060	0.000	33.000	10.200	36.400	12.200	0.740	425
Чай с лимоном	200/7/10	42	0.060	0.010	10.190	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	377
Итого:	517	685	20.070	20.330	108.100	0.110	3.766	88.72	176.64	345.91	137.72	19.99	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	206	101	1.690	5.140	10.560	0.050	18.070	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	82
Котлета из говядины с соусом	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	268
Пюре из гороха с маслом	150	242	13.64	6.90	35.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	199
Компот из яблок	200	115	0.160	0.156	28.000	0.013	1.722	0.000	7.864	4.994	4.085	0.999	342
Хлеб пшеничный	30	72	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	721	811	30.22	27.00	118.02	0.49	40.39	57.66	129.41	347.46	105.69	7.09	

Итого за день	1238	1496	50	47	226	1	44	146	306	693	243	27
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	60	80	2.700	7.000	14.400	0.013	4.600	0.000	14.983	16.984	9.055	0.280	45
Курица тушенная в соусе	100	162	13.280	10.840	2.900	0.040	0.350	30.100	76.930	14.060	0.610	0.02	290
Каша гречневая рассыпчатая	150	285	9.360	8.760	42.000	0.150	2.200	53.000	301.000	45.000	1.10	1	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	30	72	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	665	27.97	26.89	90.00	0.25	7.88	64.8	431.87	121.68	32.43	2.5	
Обед													
Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонно	60	6	0.480	0.060	1.020	0.027	2.100	0.000	7.905	0.000	0.000	0.247	70
Суп картофельный с клецками	200	106	2.84	3.67	15.03	0.160	4.600	0.000	83.535	33.100	1.243	86	108
Оладьи из печени с соусом	100	190	10.200	12.000	8.500	0.040	0.350	30.100	76.930	14.060	0.610	0.02	282
Пюре картофельное	150	137	3.10	4.80	20.40	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	312
Напиток из плодов шиповника	200	112	0.240	0.110	28.00	0.01	99.710	0.000	3.390	3.390	0.590	1	388
Хлеб пшеничный	50	118	3.800	0.400	24.600	0.050	0.000	0.000	10.800	37.000	7.000	0.550	0
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	0
Итого:	795	749	23.20	21.64	111.31	0.57	125.100	58.671	223.974	204.75	50.47	89.578	

Итого за день	1335	1414	51.17	48.525	201.31	0.8134	132.976	123.441	655.847	326.434	82.8965	92.106	
---------------	------	------	-------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	--

День: 4
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день	1405	1430	53.863	50.417	301.043	1.71999	47.39	218.9	431.392	1185.301	653.0764	43.0096
---------------	------	------	--------	--------	---------	---------	-------	-------	---------	----------	----------	---------

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Яйца вареные	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	286	7.310	1097.000	39.200	0.140	1.000	6.000	22.600	78.400	30.400	1.460	174
Кофейный напиток с молоком	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	500	617	17.70	1110.85	81.60	0.22	1.650	370.570	144.09	307.200	52.540	4.92	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3.08	4.43	17.20	0.15	28.53	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	102
Котлета из мяса с соусом	100	130	5.90	4.11	14.00	0.23	7.50	0.000	45.30	125.30	21.40	0.08	287
Каша гречневая	150	167	2.840	6.990	20.840	0.040	21.540	40.000	161.270	21.100	0.950	0	126
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	50	118	3.800	0.400	24.600	0.050	0.000	0.000	10.800	37.000	7.000	0.550	0
Хлеб ржаной	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	745	691	19.58	16.84	112.30	0.68	58.30	40.000	327.38	352.95	115.850	3.99	

Итого за день	1245	1308	37.275	1127.689	193.896	0.905	59.949	410.57	471.473	660.146	168.39	8.905	
---------------	------	------	--------	----------	---------	-------	--------	--------	---------	---------	--------	-------	--

День 6
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день	1375	1414	37.728	40.442	213.146	1.0934	67.013	158.298	346.865	594.145	188.0673	45.199
---------------	------	------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	---------	---------	----------	--------

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра овощная (кабачковая)	60	80	51.200	5.800	5.000	0.010	4.600	0.000	17.170	20.300	10.340	0.6	73
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	156	7.900	10.000	8.100	0.025	2.800	0.000	235.000	2.600	15.000	22	235
Пюре картофельное	150	137	3.10	4.80	20.40	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	312
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	510	64.83	20.885	64.20	0.23	26.33	28.57	310.64	148.24	76.03	24.80	
Обед													
Маринад овощной	60	63	1.14	4.26	4.92	0.08	7.44	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	1
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2.12	2.22	19.37	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
Котлета из говядины с соусом	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	268
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	220	4.640	7.790	32.910	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	171
Напиток из свежих яблок	200	115	0.160	0.160	27.880	13.600	0.900	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	342
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	775	860	21.70	28.97	123.64	14.24	15.08	69.101	233.588	706.98	330.65	28.26	

Итого за день	1315	1370	86.53	49.859	187.84	14.473	41.406	97.672	544.232	855.22	406.674	53.057	
---------------	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	--------	---------	--------	--

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из моркови с сахаром	100	82	1.230	0.094	11.470	0.051	3.360	0.000	23.918	43.766	30.557	1.027	63
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200	322	12.130	9.960	66.480	0.040	0.107	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
Смородиновый чай	210	62	0.130	0.020	55.780	0.000	2.830	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	377
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	537	15.79	10.31	148.43	0.12	6.30	55.714	100.28	189.957	67.20	7.370	
Обед													
Салат из свеклы отварной	100	93	1.400	6.012	8.260	0.009	6.500	0.000	17.732	20.316	10.348	0.662	52
Суп из овощей на курином бульоне с/н	200	76	1.27	3.99	7.31	0.15	8.30	0.00	41.03	83.61	33.87	1.26	99
Курица отварная с соусом	100	176	12.590	12.310	1.090	0.020	0.700	49.100	83.500	10.140	0.950	2.8	288
Пюре из гороха с маслом	150	242	13.65	6.90	35.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	199
Компот из свежих ягод	200	58	0.16	0.04	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	342
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	815	796	18.65	7.78	77.56	0.32	22.09	28.571	55.76	144.394	49.31	7.370	

Итого за день 1355 1333 34.4355 18.094 225.99 0.44099 28.387 84.285 156.041 334.3512 116.5141 14.74

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные	100	6	0.48	0.06	1.02	0.08	2.10	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	71
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.00	25.00	0.04	0.630	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	1
Макаронные изделия отварные с сыром	250	347	11.520	8.255	56.373	0.649	0.069	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	204
Кофейный напиток	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	610	621	16.83	17.51	98.74	0.69	1.35	49.09	90.60	287.70	91.62	2.77	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	250	110	2.000	5.000	11.000	0.050	10.670	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	82
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	300	369	21.530	20.000	32.010	0.030	19.200	40.000	17.040	82.380	27.890	0.590	289
Компот из сухофруктов	200	133	0.66	0.09	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	349
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	815	763	30.12	26.19	91.47	0.32	31.22	40.00	117.61	226.67	82.30	4.54	

Итого за день	1425	1384	47	44	190	1	33	89	208	514	174	7
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	----	-----	-----	-----	---

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углевод- ы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Булочка домашняя/Пряник	60	191	4.36	7.51	26.35	0.00	0.11	40.00	2.40	3.00	0.00	0.02	424
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	200	284	4.97	10.46	42.34	0.06	1.14	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182
Яйца вареные	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
Чай с молоком	200	81	1.520	1.350	15.900	0.000	1.330	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	378
Итого:	500	619	15.93	23.92	84.62	0.14	2.58	419.37	252.16	386.24	58.60	4.56	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	130	4.39	4.22	13.22	0.19	4.66	0.00	51.29	104.51	42.34	1.57	102
Сердце в соусе	100	152	13.00	9.00	2.10	0.13	1.20	25.90	27.66	73.44	9.40	0.87	262
Каша пшеничная рассыпчатая	150	260	6.840	8.010	40.060	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	171
Напиток из свежих ягод	200	58	0.160	0.044	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342
Хлеб пшеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	715	751	29.23	22.11	97.94	1.14	7.35	45.90	204.92	431.05	152.29	4.22	

Итого за день	1215	1370	45	46	183	1	10	465	457	817	211	9	
Всего за 10 дней	13253	13846	488	1512	2121	59	505	1892	3919	6590	2437	309	0
Среднее за 10 дней	1325.3	1384.6	48.7803	151.164	212.093	5.89684	50.4629	189.221	391.932	658.975	243.6766	30.9074	