

УТВЕРЖДАЮ

Директор



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа № 165»
г.о.Самара

D.V. 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.)

День 1
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
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

День : 2
неделя: ПЕРВАЯ
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Итого за день	1538	1861	55	56	294	1	47	175	333	778	277	29
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----

<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	13,64	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
--------------------------------	-----	-----	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-----

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	В1	С	А	Са	Р	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 с маслом	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													
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:	735	743	22,72	21,58	110,29	0,54	123,000	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Обед													
Булочка Дорожная	100	321	6,78	13,96	42,14	0,00	0,00	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	425
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	300	386	6,98	13,96	55,74	0,01	3,670	12,010	153,590	264,51	128,11	38,800	

Итого за день 1575 1794 57,67 62,425 256,03 0,79640257 134,5461 135,451 801,5321434 590,9441434 211,0055 130,659

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4
Неделя : первая
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 витаминный	60	67	0,920	4,050	6,620	0,210	18,950	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	45/49
Котлеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	4,065	3,445	30,977	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Компот из свежей ягоды	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	540	582	17,045	12,775	74,537	1,040	20,750	85,900	158,122	496,391	238,466	6,580	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	92	1,660	5,160	7,610	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
Тефтели тушеные с соусом	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
Каша перловая с маслом	150	220	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
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:	751	710	29,840	30,550	212,270	0,490	19,990	93,000	251,200	496,360	276,890	31,910	
Полдник													
Булочка Ванильная	100	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
Компот из свежей ягоды	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	345
Итого:	300	380	8,060	8,160	58,580	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160	
Итого за день													
1591 1672 54,945 51,485 345,387 1,749987002 44,41 238,9 548,2623199 1385,641 754,9563521 61,64958406													
С сентября по декабрь салат "Витаминный"													
**Салат "Свекольные палочки"	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 5

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													
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 с маслом	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 с маслом	185	299	10,740	6,930	48,580	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	171
Компот 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:	735	823	27,48	16,78	140,04	0,68	58,30	40,000	327,38	352,95	115,850	3,99	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	100	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	310	207	5,68	1,92	62,30	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

Итого за день	1545	1647	50,855	1129,549	283,936	0,955	63,619	450,58	745,293	866,786	284,24	27,345
---------------	------	------	--------	----------	---------	-------	--------	--------	---------	---------	--------	--------

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6
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	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
Фрукт сезонный	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	200	291	6,11	10,72	42,36	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
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	603	15,78	17,79	97,17	0,11	14,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	130	1,99	5,32	13,86	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Напиток из шиповника	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	345
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:	721	795	21,01	20,66	113,79	0,90	34,99	49,09	146,15	394,45	123,31	43,08	
Полдник													
Плюшка"Московская"	100	350	7,00	8,00	56,00	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
Чай с лимоном	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	317	473	7,06	8,01	66,19	0,07	4,84	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	

Итого за день 1598 1871 43,85 46,46 277,15 1,0724 54,755 198,701 575,8441434 923,1921434 315,6132606 63,854

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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	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
Плов из мяса *с крупой перловой	250	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
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	640	17,06	21,18	90,73	14,03	15,08	29,101	207,198	499,63	190,13	23,52	
Полдник													
Пирожок печеный с капустой и луком	100	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
Компот из сухофруктов	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349
Итого:	300	313	7,63	5,49	58,05	13,76	19,10	28,581	132,064	265,24	128,11	19,59	
Итого за день	1615	1463	89,52	47,559	212,98	28,02	60,506	86,253	649,906	913,11	394,263	67,908	
Котлеты из мяса 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
Каши 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

Примечание: мясо*

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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из моркови с сахаром	60	50	0,700	0,041	5,980	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	63
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	220	354	14,550	7,030	61,350	0,040	0,107	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
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:	520	505	17,75	7,31	95,63	0,13	7,14	55,724	196,83	375,477	160,28	7,370	
Обед													
Салат из свеклы отварной	60	56	0,840	3,610	4,950	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:	775	759	18,65	7,78	77,56	0,32	22,09	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370	
Полдник													
Крендель "Сахарный"	100	277	5,40	9,90	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	1
Напиток 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
Итого:	300	335	5,56	9,94	56,10	0,17	21,95	28,571	27,38	84,694	33,11	7,370	

Итого за день 1595 1599 41,95108 25,031 229,29 0,6213256 51,177 112,866 279,968924 604,5651796 242,708238 22,11 0

Примечание: с сентября по декабрь
салат "Морковь тертая с сахаром"
после Бутерброд с сыром

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	60	4	0,25	0,03	0,54	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
Чай с лимоном	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	587	574	15,44	16,27	91,56	0,70	4,37	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
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
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	250	308	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	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:	741	740	31,31	26,49	100,93	0,34	38,62	40,00	121,93	241,47	85,10	4,76	
Полдник													
Пирожок печеный с капустой и луком	100	185	5,480	4,080	31,530	0,110	0,200	2,500	76,600	91,080	23,420	0,880	461
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	310	225	5,68	4,08	45,13	0,12	3,87	2,51	189,15	276,62	122,50	19,30	

Итого за день 1638 1539 52 47 238 1 47 92 498 991 392 44

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10
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													
Булочка домашняя/Печенье	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
Сосиска отварная с соусом	100	204	6,43	18,00	3,75	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	243
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	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	828	25,18	31,86	101,53	0,64	9,55	78,90	440,64	311,83	90,03	5,41	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	100	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
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
Итого:	300	312	4,56	1,87	69,67	0,66	99,75	20,00	68,67	167,61	63,95	0,80	

Итого за день	1515	1759	46	58	256	1	112	518	761	866	213	11	
Всего за 10 дней	15865	17170	546	1587	2683	73	656	2135	5578	8675	3317	470	0
Среднее за 10 дней	1586,5	1717	54,643208	158,713408	268,317	7,327850331	65,59293	213,4978	557,7865218	867,5316991	331,6832894	46,95447851	