Согласовано

Директор МАОУ

Усть-Качкинская средняя школа

Т.Г. Байдина

"15" октября 2023 г.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

И.А. Лопухова

"15" октября 2023 г

Примерное десятидневное меню на учебный год для школьников с 12 до 18 лет на зимне-весенний период Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2013/2018 гг.

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	Вита	мины (м	r)		Минеральные в-ва			
рец		блюда	Б	ж	У	ценность (калл)	В1	С	A	E	Ca	р	Ma	Ea
		Первыі	і день		Завтр				5.55		Su	1	Mg	Fe
233	Каша пшенная жидкая	250	7,50	8,58	35,68	249,75	0,44	3,175	0,11	1,25	340	462.42	112.70	I 0.00
75	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,03	0,10	0,03	0,40		462,43	113,79	2,38
457	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого завтрак	520	16,29	15,93	76,38	514,35	0,53	3,28	0,14		9,50	32,50	6,50	0,60
	в процентном соотношении завтрак				70,00	22%	0,33	3,20	0,14	2,50	375,90	682,93	142,09	3,68
		Первый	день		Обед									
106	Овощи свежие	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7.00	0.20
104	Щи о сметаной	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,13	9,88	0,04	0,75	63,75	207,19	7,00	0,30
372	Котлеты куриные	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,06	2,50	0,02	0,50	500000000000000000000000000000000000000		60,31	1,25
202	Каша гречневая	200	7,46	7,66	13,06	230,82	0,03	0,4	0,02	0,30	19,00	153,00	21,00	2,20
495	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	20,10	84,00	0,01	0,50	0,00		122,89	178,22	16,00	0,06
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00				0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	500.00 4 0.007.00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого обед	880	31,02	21,81	89,46	107,50 750,82	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	в процентном соотоношении об		51,02	21,01	07,40	32%	1,76	25,78	0,09	2,95	272,64	689,91	141,81	7,81
	Итого общая каллорийность за день		34,77	23,26	115,16	881,82	1,82	25,78	0,09	3,80	282,14	722,41	148,31	8,41

		Второі	й день		Завтра	ıĸ								
232	- 1.2	250	7,91	11,13	31,86	259,22	0,35	2,54	0,09	0,8	272	369,94	72,82	1,9
464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,03	0	0,1	0,24	108,3	77	0,12	0,12
267	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,12
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого завтрак	550	17,45	18,09	64,12	490,02	1,01	2,64	0,22	1,99	405,70	664,44	100,74	2,97
	в процентном соотношении завтрак					21%						001,11	100,74	2,57
27/27		Второї	і день		Обед					1				
26	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,68	28,00	19,00	7,00	1,50
142	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	10,85	0,04	0,22	19,00	82,19	31,88	1,16
341	Котлета Пермская	90	14,20	8,40	9,50	171,00	0,10	1,00	0,00	0,50	20,80	139,00	18,70	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,09	38,62	192,72	0,08	0,03	0	0,09	7,58			2,28
486	Компот из яблок	200	0,10	0,10	11,10	92,00	0,02	4	0	0,03	22	47,48	8,1	0,78
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00			79,00	23,50	1,95
	Итого обед	880	31,31	17,50	115,29	799,32	1,96	20,50	0,00	0,55 3,94	10,00	32,50	7,00	0,55
	в процентном соотоношении обед		,	17,00	110,20	34%	1,70	20,50	0,04	3,94	124,88	415,17	110,18	9,32
Итого общая каллорийность за день			48,76	35,59	179,41	1289,34	2,97	23,14	0,26	5,93	530,58	1070.61	210.02	10.00
	,	Третий	день		Завт		2,57	25,14	0,20	3,93	550,50	1079,61	210,92	12,29
230	Каша пшеничная жидкая с маслом	250	6,83	6,20	32,28	226,25	0,05	1,25	46,25	4,50	121,70	183,50	24.42	0.67
79	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,1	0	0,45	0,04	0,61	3,67	34,43	0,67
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	19,00	0,02	0,11	2,25		47,81	0,7
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,02	0,55	10,00	7,70 32,50	3,75	0,87
	Итого завтрак	515	13,29	21,14	66,84	524,19	0,78	20,25	46,72	5,20	134,56	227,37	7,00 92,99	0,55 2,79
	в процентом соотношении завтрак					22%			10,12	E-yar-o	101,00	Miles 1 god 1	94,99	2,19
		Гретий	день		Обед	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								
1	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,15	0,90	0,00	0,05	11,50	224,00	7,00	0,54
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,14	10,97	0	1,84	20,28	83,79	31,92	0,95
366	Птица отварная	90	20,44	15,30	0,26	221,00	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16,00	1.1
423	Рис припущенный	200	4,71	8,05	43,09	263,54	0,04	0,00	0,04	0,27	4,80			1,1
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,30	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1746087078	91,17	21,75	0,51
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,00	7,64 17,50	8,27	2,24	0,45
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,70	10,00	79,00 32,50	23,50	1,95
	Итого обед	880	35,85	30,86	122,08	912,39	1,87	15,17	0,06	3,81	96,72		7,00	0,55
	в процентом соотношении обед		of the control of CANACIDE C		,,,,	39%	1,07	10,17	0,00	3,01	90,72	629,73	109,41	6,05
	Итого общая каллорийность за день		49,14	52,00	188,92									

Четвертый день Завтрак 234 Каша рисовая молочная жидкая 6.93 250 8.60 40.78 268,25 0.08 2,2875 0.11 0,2 23,44 301.56 97.19 1,875 457 Чай с сахаром 200 0,40 0,00 15,00 62,00 0,00 0,00 11,00 0,00 0,00 3,00 1,00 0,30 75 Сыр твердый 20 4,64 5.90 0,00 71,60 0,10 0,03 0,40 0.03 15,40 185,00 20,80 0,40 Батон нарезной 111 3,75 25,70 50 1,45 131,00 0,06 0,00 0,85 9,50 32,50 0.00 6,50 0,60 Итого завтрак 520 15,72 15,95 81,48 532,85 0,17 2,39 1,45 0,14 59,34 522,06 125,49 3,18 23% в поцентном соотношении завтрак Четвертый день Обел 149 Огурец соленый 1,02 60 0,48 0,00 6,60 0.06 25,00 0,00 0,70 14.00 26,00 20,00 0,90 95 Борщ со сметаной 250 2,31 6,25 13,28 118,75 12,88 2,4 0,06 0 34.5 66,25 26,25 1,2 307 Котлета рыбная 90 11,12 7,68 0,02 0,8 1,68 116,40 0,06 0,32 28 288 0,48 18,4 377 4.19 Картофельное пюре 200 7.98 0,08 0,2 12,17 180,88 0,24 9,04 69,16 151,62 50.54 1,4 109 Хлеб ржаной 40 3,30 0.60 16,70 87,00 0,90 0,00 0,00 0,70 17,50 79,00 23,50 1,95 108 Хлеб пшеничный 3,04 0,40 19,68 94.00 0,00 0,00 0,55 40 0,60 10,00 32,50 7,00 0.55 495 Компот из с/фр 0,01 200 0.60 0.00 20,10 84,00 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 1,50 880 Итого обед 25,04 16,91 90,63 687,63 1,93 47,74 0,10 5,35 662,37 201,16 152,69 7.98 в процентном соотношении обед 29% Итого общая каллорийность за день 40,76 32,86 172,10 1220,48 2,10 50,12 0,24 6,80 260,50 1184,43 278,18 11,16 Пятый день Завтрак 268 Омлет их 2-х яиц с маслом 175 12,60 2.80 11,20 170,00 0,06 0,49 2,4 34,5 127 2,56 26.25 462 Какао с молоком 200 3,30 2,90 13,80 94,00 0.03 19,00 0,02 0,11 7,70 2,25 3,75 0,87 Батон нарезной 3.75 25,70 111 50 1.45 131,00 0.06 0,00 0,00 0,85 9,50 32.50 6,50 0,60 589 80 5,90 Кондитерские изделия 4,70 75,00 366.00 0.08 0,00 0,00 2,40 11,00 0,80 50,00 9,00 Итого завтрак 505 24,15 21,65 117,30 0.04 5,76 761,00 19,49 0,02 57,25 217,20 45,50 4.83 в процентом соотношении 32% Пятый день Обед 9 60 0,00 Салат из квашенной капусты 1,00 3,66 4,98 56,40 0.03 12.50 0.05 11,50 21,00 7,00 0,30 Рассольник "Ленинградский" 2,05 16,25 100 250 5,25 121,25 0.11 9,6 2,35 15,5 63 26,25 0.93 349 Тефтели из говядины 9.90 100 10,30 8,40 2,50 0.02 166,00 0,06 0.50 19.00 153.00 21.00 2,20 Макаронные изделия отварные с 46,15 258 200 9.04 6,25 276,64 0,01 1,04 0,02 0,15 2,99 7,70 3.75 0,19 овощами 109 Хлеб ржаной 40 3,30 0,60 16,70 87,00 0,70 0.90 0.00 0.00 17,50 79,00 23,50 1,95 108 Хлеб пшеничный 40 3,80 0,40 24,60 107,50 0,60 0,00 0,00 0,55 10.00 32,50 7,00 0,55 491 200 0,00 44,00 Компот из ягод замороженных 0,00 10,70 0.02 4 0 0,2 14 0 0 2,8 Итого обед 890 29,09 26,46 127,78 858.79 1.73 29,64 0,04 4,50 90,49 356,20 88,50 8.92 в процентном соотношении 37% Итого общая каллорийность за день 53,24 48,11 245,08 1619,79 1,77 49,13 0.06 10.26 147,74 573,40 134,00 13,75

			Шестой	день		Завтрак								
226	Каша Дружба	250	6,55	8,35	34,51	239,50	0,125	2,06	0,13	0,25	197,81	219,375	47,81	0,7
90	Джем	20	0,00	0,00	13,00	52,40	0,00	0,10	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
457	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
111	Батон нарезной	40	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого завтрак	510	9,99	9,51	83,07	458,70	0,73	2,16	0,13	0,80	221,61	256,68	57,21	1,81
	в процентном соотоношении завтрак					20%								
		Шестої	і лень		Об	ел								
106	Овощи свежие	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
135	Суп овощной	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,13	9,88	0,04	0,75	63,75	207,19	60,31	1,25
339	Котлета из говядины	90	17,40	13,80	15,60	256,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
202	Каша гречневая	200	7,46	7,66	13,06	230,82	0,03	0,4	0,03	0,4	122,89	178,22	16,00	0,06
495	Компот из с/фр	200	0,60	0,00	20,10	84,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого обед	880	34,54	27,01	97,09	842,32	1,81	23,28	0,07	2,77	278,44	644,11	134,41	6,89
	в процентном соотношении обед					36%								T IV
	Итого общая каллорийность за день		44,53	36,52	180,16	1301,02	2,53	25,44	0,20	3,57	500,05	900,79	191,62	8,70
		Седьмо	й день		Завт	рак								
230	Каша ячневая молочная	250	11,56	9,35	45,63	304,90	0,18	1,68	0,08	1,00	170,25	252,25	48,50	1,92
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
79	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,1	0	0,45	0,04	0,61	3,67	47,81	0,7
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого завтрак	515	15,73	21,68	81,03	575,04	0,34	1,68	0,53	1,89	191,36	291,42	103,81	3,52
вп	роцентном соотношении завтрак					24%								
		Седьмо				Обед								
1	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,15	0,90	0,00	0,05	11,50	224,00	7,00	0,54
142	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	10,85	0,04	0,22	19,00	82,19	31,88	1,16
371	Кнели куриные с рисом	90	15,17	17,36	6,04	240,00	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20
172	Картофель тушенный с луком	200	5,20	15,40	19,80	238,00	0,03	0,4	0,03	0,4	122,89	178,22	16,00	0,06
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
486	Компот из яблок	200	0,10	0,10	11,10	92,00	0,02	- 4	0	0,2	22	16	14	1,1
18	Итого обед	880	30,83	41,77	98,59	930,10	2,01	18,65	0,09	2,62	221,89	764,91	120,38	7,56
	в процентном соотношении обед					40%								
	Итого общая каллорийность за день		46,56	63,45	179,61	1505,14	2,34	20,33	0,62	4,51	413,25	1056,33	224,19	11,08

			Восьмой	день		Завтрак								
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	8,60	40,78	268,25	0,08	2,2875	0,11	0,2	23,44	301,56	97,19	1,875
267	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40
111	Батон нарезной	50	3,04	1,16	20,56	104,80	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
465	Кофейный напиток	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого завтрак	550	17,67	17,56	80,64	551,05	0,71	2,39	0,14	1,15	59,84	522,06	125,99	3,13
	в процентном соотношении завтрак					23%								
		Восьмо	й день		O ₀	ед								
26	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,68	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Суп картофельный с рыбой	250	8,75	11,40	14,34	203,76	0,25	16,12	0,06	0,46	57,52	246,38	75,81	1,58
366	Птица отварная	90	20,44	15,30	0,26	221,00	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16,00	1,1
256	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,09	38,62	192,72	0,08	0,03	0	0,09	7,58	47,48	8,1	0,78
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	18,30	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	8,27	2,24	0,45
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого обед	880	45,36	31,45	117,38	944,58	1,88	24,07	0,08	3,88	153,24	543,63	139,65	7,91
	в процентном соотношении обед					40%								
	Итого общая каллорайность за день		63,03	49,01	198,02	1495,63	2,59	26,46	0,22	5,03	213,08	1065,69	265,64	11,04
		Девяты			Завтр	ак								
227	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	10,71	38,86	277,50	0,1	1,73	0,06	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	19,00	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,87
267	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	нтого завтрак	550	19,90	19,66	78,66	565,50	0,22	20,83	0,11	1,88	159,95	346,40	51,25	2,31
	в процентном соотношении завтрак					24%								
		Девяты	й день		Обе	ц								
149	Огурец соленый	60	0,48	0,00	1,02	6,60	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
95	Борщ со сметаной	250	2,31	6,25	13,28	118,75	0,06	12,88	0	2,4	34,5	66,25	26,25	1,2
377	Картофельное пюре	200	4,19	7,98	12,17	180,88	0,24	9,04	0,08	0,2	69,16	151,62	50,54	1,4
346	Котлеты рыбные любительские	90	9,76	2,88	4,96	106,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
491	Компот из ягод замороженных	200	0,00	0,00	10,70	44,00	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
109	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	107,50	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
-#	Итого обед	930	24,38	19,97	86,895	683,53	1,96	52,095	0,16	5,86	218,41	566,07	157,04	9,69
	в процентном соотношении обед					29%								
	Итого общая каллорийность за день		44,28	39,63	165,56	1249,03	2,18	72,93	0,27	7,74	378,36	912,47	208,29	12,00

Десятый день Завтрак 37,92 279 180 30,36 Запеканка из творога 11,04 372,00 0.07 0,10 0,30 39,40 330,24 29,50 137,60 0,58 22,20 481 0,4 Молоко сгущенное 40 2,88 3,40 131,20 0.02 0,3 0,02 92,1 111 16,00 0.06 457 Чай с сахаром 200 0.40 0.00 15,00 62,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3.00 1.00 0.30 79 Масло сливочное 15 0,12 10,88 0,20 99,14 0,1 0 0,45 0,04 0,61 3,67 47,81 0,7 111 Батон нарезной 50 3,75 1,45 25,70 131,00 0,06 0,00 0,00 0,85 9,50 32,50 6,50 0,60 Итого завтрак 485 42,19 23,37 0,75 71.26 826,60 0,23 40,29 351,35 0,10 68,67 192,91 2,18 в процентном соотношении завтрак 35% Десятый день Обел 60 1,00 3,66 4,98 56,40 Салат из квашенной капусты с луком 0,00 0.03 0,05 11,50 12,50 21,00 7,00 0,30 100 Рассольник "Ленинградский" 9,6 250 2.05 5,25 16,25 121,25 0,11 0 2,35 15.5 63 26.25 0,93 Тефтели из говядины соусе молочном 349 250 26,67 26,35 18,85 0,02 0,4 375,00 0,04 3,3 25 111 16.00 1,1 423 Рис припущенный 43,09 263,54 200 4.71 8,05 0,04 0,04 0,27 0,00 4,80 91,17 21.75 0,51 109 Хлеб ржаной 50 3,30 0,60 16,70 87,00 0,90 0.00 0,00 0,70 17,50 79.00 23,50 1.95 108 Хлеб пшеничный 50 3,80 0,40 24,60 0,60 0,00 0,55 107,50 0,00 10,00 32,50 7.00 0.55 495 Компот из с/фр 200 0.60 0,00 20,10 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 84,00 0,01 7.00 1,50 Итого обед 1060 42,13 144,57 25,90 0,06 4,32 44,31 1094,69 1,73 112,30 416,67 108,50 6.84 в процентном соотношении обед 47% 84,32 Итого общая каллорийность за день 67,68 215,83 1921,29 1,96 26,00 0,81 44,61 463,65 485,34 301,41 9,02 Итого за 10дней 1839,83 13920,12 22,90 509,38 448,09 354,73 49,56 101,26 3420,63 8837,57 2164,96 106,28 Итого (средняя норма) за 10 дней 50,9375 44,809 183,9825 1392,012 2,29 35,473 4,96 10,13 342,063 883,7565 216,4955 10,628 59% 1 4 1 Завтрак за 10 дней 6166,77 Завтрак (средняя норма) 616,677 в процентном соотношении завтрак 26% Обед за 10 дней 8504,17 Обед (средняя норма) 850,417 в процентном соотношении обед 36%