

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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений 2013/2018 гг.

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первый день														
Завтрак														
233	Каша пшенная жидкая	250	7,50	8,58	35,68	249,75	0,44	3,175	0,11	1,25	340	462,43	113,79	2,38
75	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,03	0,10	0,03	0,40	15,40	185,00	20,80	0,40
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	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		520	16,29	15,93	76,38	514,35	0,53	3,28	0,14	2,50	375,90	682,93	142,09	3,68
в процентном соотношении завтрак						22%								
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	0,30
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	60,31	1,25
372	Котлеты куриные	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20
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	31,02	21,81	89,46	750,82	1,76	25,78	0,09	2,95	272,64	689,91	141,81	7,81
в процентном соотношении обед						32%								
Итого общая калорийность 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

		Второй день			Завтрак									
232	Каша овсянная из "Геркулеса жидкая	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	0,40
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
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%								

		Второй день			Обед									
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	2,28
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
486	Компот из яблок	200	0,10	0,10	11,10	92,00	0,02	4	0	0,2	22	16	14	1,1
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	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого обед		880	31,31	17,50	115,29	799,32	1,96	20,50	0,04	3,94	124,88	415,17	110,18	9,32
в процентном соотношении обед						34%								
Итого общая калорийность за день		48,76	35,59	179,41	1289,34	2,97	23,14	0,26	5,93	530,58	1079,61	210,92	12,29	

		Третий день			Завтрак									
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	34,43	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	47,81	0,7
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
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		515	13,29	21,14	66,84	524,19	0,78	20,25	46,72	5,20	134,56	227,37	92,99	2,79
в процентном соотношении завтрак						22%								

		Третий 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	91,17	21,75	0,51
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	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого обед		880	35,85	30,86	122,08	912,39	1,87	15,17	0,06	3,81	96,72	629,73	109,41	6,05
в процентном соотношении обед						39%								
Итого общая калорийность за день		49,14	52,00	188,92	1436,58	2,65	35,42	46,78	9,01	231,28	857,10	202,40	8,84	

Четвертый 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	
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	
75	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	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	
Итого завтрак		520	15,72	15,95	81,48	532,85	0,17	2,39	0,14	1,45	59,34	522,06	125,49	3,18	
в процентном соотношении завтрак						23%									

Четвертый день		Обед													
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	
307	Котлета рыбная	90	11,12	1,68	7,68	116,40	0,06	0,32	0,02	0,8	28	288	18,4	0,48	
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	
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	3,04	0,40	19,68	94,00	0,60	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
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	
Итого обед		880	25,04	16,91	90,63	687,63	1,93	47,74	0,10	5,35	201,16	662,37	152,69	7,98	
в процентном соотношении обед						29%									
Итого общая калорийность 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 из 2-х яиц с маслом	175	11,20	12,60	2,80	170,00	0,06	0,49	0	2,4	34,5	- 127	26,25	2,56	
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	
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	
589	Кондитерские изделия	80	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80	
Итого завтрак		505	24,15	21,65	117,30	761,00	0,04	19,49	0,02	5,76	57,25	217,20	45,50	4,83	
в процентном соотношении						32%									

Пятый день		Обед													
9	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,66	4,98	56,40	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
100	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,11	9,6	0	2,35	15,5	63	26,25	0,93	
349	Тефтели из говядины	100	9,90	10,30	8,40	166,00	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20	
258	Макаронные изделия отварные с овощами	200	9,04	6,25	46,15	276,64	0,01	1,04	0,02	0,15	2,99	7,70	3,75	0,19	
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	
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	
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 калорийность 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 соотношении завтрак						20%								

Шестой 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	0,30
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%								
Итого общая калорийность 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

Седьмой день

Завтрак

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
в процентном соотношении завтрак						24%								

Седьмой 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
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 тушеный 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
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 калорийность 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%								

Восьмой день

Обед

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 калорийность 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

Девятый день

Завтрак

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
итого 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%								

Девятый день

Обед

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 калорийность 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

