

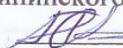
Согласовано.

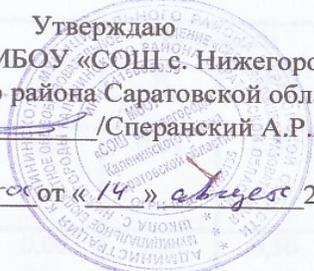
Начальник Северо-Западного ТО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

/Мартьянова О.В./

«» 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ с. Нижегороды
Калининского района Саратовской области»

/Сперанский А.Р./

Приказ № 50-с от «14»  2022 г.

МБОУ "СОШ с. Нижегороды Калининского района Саратовской области»

Примерное десятидневное меню
питания обучающихся 1 - 4 классов (двухразовое)
на 2022-2023 учебный год
с применением йодированной соли
и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).
(Сезон: осенне - зимний).

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
завтрак															
210	1/100	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35	
421	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00	
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90	
	Итого		14,02	23,37	47,51	454	92,99	24,09	205,63	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25	

обед

13	1/60	Огурец свежий	0,5	3,6	1,4	40,5	13	8	24,1	0,3		0,02	0,04	5,7
201	1/250	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	10,9	6	12,4	118,6	32	5,4	34,9	0,3	1,02	0,07	0	0,03
260	1/80	Гуляш из отварной говядины	12,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	0	3,06	0	0	0	0,92
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	14,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
63	1/30	Печенье	1	2,1	5	46	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0	0,7	0,04	0,01	0,06	0,73
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,2	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
338	1/100	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	43,5	3,3	0	0,05	0,4	15
	Итого		34,87	35,99	133,44	989,65	161,43	161,53	379,68	12,9	1,08	0,41	0,9	28,26

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,60	0,04
15	1/10	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,77	204,43	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78

обед

15	1/60	Салат из помидор и огурцов	0,6	3,7	2,2	44,5	13,0	8,0	24,0	0,3	0	0,02	0	5,7
88/108	1/250	Щи из свежей капусты	6,4	10	8,3	157	61	23	38,1	1,3	0	0	0	21,2
234	1/80	Рыба припущенная	14,5	1,9	0,3	92,5	13	10	137,1	0,7	6,01	0,07	0	0,26
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,5	5,8	31	195,7	12,1	8,14	0	0,8	0	0	0	0
428	1/30	Печенье	1,0	2,0	4,94	46	5,76	7,14	5,18	0,79	0	0,03	0	5,88
943	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,97	63	6,1	0	0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,10
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,2	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
338	1/100	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	43,5	3,3	0	0,05	0,4	15
Итого			29,8	25,2	107,61	799,0	141,36	86,28	291,38	8,09	6,01	0,22	0,8	48,04

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
завтрак															
223	1/150/50	Запеканка творожная с молочным соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15	
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90	
Итого			29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05	

обед

43	1/60	Салат из свежей капусты	0,9	3,1	5,2	51,5	26,8	7,9	14,8	0,32	0	0,02	0	20,9
82	1/250	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	6,4	10,3	11,6	170,9	61,37	27,03	0	1,68	0,00	0,05	0,1	16,06
608	1/80	Котлета говяжья	18,0	15,0	5,1	220,9	54	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,12
679	1/150	Каша пшеничная рассыпчатая	8,5	5,7	35,8	230,5	13	67,5	208	4,0	0,02	0,18	0	0
428	1/30	Печенье	1,0	1,9	5,0	46,1	5,76	7,14	5,18	0,79	0	0,03	0	5,88
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0	0,7	0,04	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	43,5	3,3	0	0,05	0,4	15
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,2	130,0	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			37,26	37,89	138,6	1053,0	223,81	177,33	447,88	12,91	43,06	0,39	0,86	58,69

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
175	1/200/5	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60

375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		6,86	13,49	58,26	365	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32
15	1/60	Салат из помидор и огурцов	0,6	3,7	2,2	44,5	13,0	8,0	24,0	0,3	0	0,02	0	5,7
201	1/250	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	10,9	6	12,4	118,6	32	5,4	34,9	0,3	1,02	0,07	0	0,03
304	1/210	Плов из курицы	20,3	17	35,7	301,1	45,1	47,5	199,3	2,2	48,1	0,06	0	1,01
428	1/30	Печенье	1,0	2,0	4,9	46,3	5,8	7,1	5,2	0,8	0,0	0,0	0,0	5,88
943	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	17,00	63,00	6,10	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,2	130,0	6,4	16,5	43,5	0,5	0,0	0,1	0,4	0,0
338	1/100	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24,0	13,5	43,5	3,3	0,0	0,1	0,4	15,0
	<u>Итого</u>		34,6	30,5	116,14	773,76	132,36	98,04	350,38	7,79	49,12	0,28	0,8	27,62

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
14	01.окт	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00

428	1/30	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	Итого		13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92
обед														
43	1/60	Салат из свежей капусты с морков	0,90	3,10	5,20	51,50	26,80	7,90	14,80	0,32	0,00	0,02	0,00	20,90
88/108	1/250	Щи из свежей капусты	6,4	10,0	8,3	157,0	61,0	23,0	38,1	1,3	0	0	0	21,2
268	1/60	Тефтели мясные (из мяса говядины)	7,60	7,80	7,90	158,00	14,90	15,90	17,10	0,33	0,04	0,03	0,00	0,44
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	5,80	30,50	195,70	12,10	8,14	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
63	1/30	Печенье	2,0	3,6	8,1	58,0	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0	0,7	0,04	0,01	0,06	0,73
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,2	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
338	1/100	Яблоко	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	43,5	3,3	0	0,05	0,4	15,0
	Итого		24,86	32,19	135,91	953,3	194,44	113,54	182,18	8,04	0,08	0,19	0,86	64,15

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91
424	1	Яйцо вареное	7,62	6,90	0,42	94	33,00	32,40	111,00	1,62	0,21	0,04	0,26	0,00
421	1/60	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		16,43	14,56	62,91	482	208,99	66,86	293,18	3,26	30,81	0,16	0,78	3,81
обед														
43	1/60	Салат из свежей капусты с морков	0,90	3,10	5,20	51,50	26,80	7,90	14,80	0,32	0,00	0,02	0,00	20,90
104/105	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,90	6,60	13,50	159,80	33,30	36,70	0,00	1,61	0,00	0,07	0,12	9,70
234	1/80	Рыба припущенная	14,5	1,9	0,3	92,5	13	10	137,1	0,7	6,01	0,07	0	0,26
693	1/150	Картофель отварной	2,90	4,30	23,00	142,30	14,60	29,30	79,70	1,12	21,00	0,15	0,00	21,00
428	1/30	Печенье	1,00	2,00	5,00	46,00	5,76	7,14	5,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
943	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	17,00	63,00	6,10	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10
1/2	2/40	Хлеб	1,2	1,2	29,20	130	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
338	1/100	Яблоко	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	43,50	3,30	0,00	0,05	0,40	15,00
	Итого		30,00	19,70	107,90	755,40	129,96	121,04	323,78	8,74	27,01	0,44	0,92	72,74

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	1/30	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
15	1/10	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
обед														
43	1/60	Салат из свежей капусты с морков	0,90	3,10	5,20	51,50	26,80	7,90	14,80	0,32	0,00	0,02	0,00	20,90
82	1/250	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	6,40	10,00	11,50	171,80	61,37	27,03	0,00	1,68	0,00	0,05	0,1	16,06
608	1/80	Котлета говяжья	18,0	15,0	5,1	220,9	54	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,12
679	1/150	Каша гречневая	7,46	5,61	35,84	230,45	14,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
428	1/30	Печенье	1,00	2,00	5,00	46,00	5,76	7,14	5,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,00	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
1/2	2/40	Хлеб	1,20	1,20	29,20	130,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
338	1/100	Яблоко	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	43,50	3,30	0,00	0,05	0,40	15,00
	Итого		36,22	37,60	138,55	1053,75	225,79	177,33	448,38	12,86	43,06	0,39	0,86	58,69

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

210	1/100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	135	63,20	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
	1/40	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		10,52	22,63	45,83	460,13	151,98	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81
обед														
15	1/60	Салат из помидор и огурцов	0,6	3,7	2,2	44,5	13,0	8,0	24,0	0,3	0	0,02	0	5,7
82	1/200	Борщ на мясном бульоне с капустой	6,40	10,00	11,50	171,80	61,37	27,03	0,00	1,68	0,00	0,05	0,1	16,06
637	1/80	Птица отварная	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	16	0,03	0	0
679	1/150	Каша пшеничная рассыпчатая	8,5	5,7	35,8	230,5	13	67,5	208	4,0	0,02	0,18	0	0
428	1/30	Печенье	1,00	2,00	5,00	46,00	5,76	7,14	5,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
943	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	17,00	63,00	6,10	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10
1/2	2/40	Хлеб	1,20	1,20	29,20	130,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
338	1/100	Яблоко	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	43,50	3,30	0,00	0,05	0,40	15,00
	Итого		35,18	34,08	115,4	921,1	160,83	155,67	438,58	12,41	16,02	0,36	0,8	42,64

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

завтрак														
219	1/150/15	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
428	1/30	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05
обед														
14	1/60	Салат из свежей помидоры	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,00	0,04	0,00	12,25
201	1/250	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	10,9	6	12,4	118,6	32	5,4	34,9	0,3	1,02	0,07	0	0,03
268	1/60	Тефтели мясные (из мяса говядины)	7,60	7,80	7,90	158,00	14,90	15,90	17,10	0,33	0,04	0,03	0,00	0,44
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	5,80	30,50	195,70	12,10	8,14	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
428	1/30	Печенье	1,00	2,00	5,00	46,00	5,76	7,14	5,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,00	0,70	0,04	0,01	0,06	0,73
1/2	2/30	Хлеб	1,20	1,20	29,20	130,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
338	1/100	Яблоко	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	43,50	3,30	0,00	0,05	0,40	15,00
	Итого		28,14	27,20	134,54	898,86	138,19	94,71	163,91	7,22	1,10	0,28	0,86	34,33

День 10

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергети	Минеральные вещества			Витамины		
---	-------	-------------------	-------	------	---------	----------	----------------------	--	--	----------	--	--

рец					ы	ческая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
456	1/100	Корж молочный	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		12,59	19,93	117,49	730	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44
обед														
43	1/60	Салат из свежей капусты с морков	0,90	3,10	5,20	51,50	26,80	7,90	14,80	0,32	0,00	0,02	0,00	20,90
88/108	1/250	Щи из свежей капусты	6,4	10,0	8,3	157,0	61,0	23,0	38,1	1,3	0	0	0	21,2
608	1/80	Котлета говяжья	18,0	15,0	5,1	220,9	54	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,12
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	14,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	0
428	1/30	Печенье	1,00	2,00	5,00	46,00	5,76	7,14	5,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
943	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	17,00	63,00	6,10	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10
1/2	2/40	Хлеб	1,20	1,20	29,20	130,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
338	1/100	Яблоко	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	43,50	3,30	0,00	0,05	0,40	15,00
	Итого		35,56	37,51	120,34	969,15	199,04	155,84	486,48	12,18	43,02	0,38	0,8	63,1



