

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 12

 Н.В. Марченко

«28»  2022г




«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

 О.В. Безрукова

«28»  2022г



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2022 учебный год

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

1

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК :													
258	1.Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,20	1,36	0,08	0,20	138,00	209,80	55,40	1,46
111	2.Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,40
496	3.Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112	4.Фрукт сезонный (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		14,97	17,43	87,32	568,60	0,30	12,66	0,10	0,91	283,70	350,30	95,3	4,86

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/г Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
1	1.Салат из капусты белокочан	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48
414	2.Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,00	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,50
346	Котлета рыбная любительская	90	10,98	3,24	5,58	95,40	0,06	0,90	0,05	0,90	33,30	136,80	23,40	0,72
494	4.Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	5.Батон	40	3,00	1,16	20,50	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,04</b>	<b>16,56</b>	<b>80,66</b>	<b>546,80</b>	<b>0,15</b>	<b>19,06</b>	<b>0,09</b>	<b>4,56</b>	<b>93,80</b>	<b>263,40</b>	<b>66,00</b>	<b>2,60</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

3

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
7	1.Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,20	0,02	1,92	0,00	2,82	14,4	29,40	19,80	0,36
313	2. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	150/ 10/20	24,00	25,20	43,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297	347,00	38,00	1,00
495	3.Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127	93,00	15,00	0,40
111	4.Батон	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,50	3,90	0,40
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,41</b>	<b>33,43</b>	<b>80,66</b>	<b>663,80</b>	<b>0,16</b>	<b>3,82</b>	<b>0,21</b>	<b>4,03</b>	<b>444,1</b>	<b>488,90</b>	<b>76,70</b>	<b>2,16</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

4

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
106	1.Овощи натурал (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,00	0,42	8,4	15,6	14,00	0,54
301	2.Омлет натуральный	150	13,13	20,44	3,52	244,6	0,09	0,47	0,30	0,69	122,3	230,7	18,47	2,34
111	3.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,20	0,50
100	4.Сыр порционный	15	3,84	3,92	0	51,5	0,01	0,10	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
501	5.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
588	6.Кондитерское изделие (вафля пряник, печенье)	30	0,84	0,99	38,65	105,0	0,01	0	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45
	ИТОГО		24,67	29,33	80,85	599,3	0,23	16,9	0,35	2,08	404,1	461,6	62,2	4,07

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,05	0,60	14,3	202,6	135,3	4,50
405	2.Курица в соусе с томатом	90	10,2	9,2	3,07	144,0	0,01	1,72	0,02	0,37	25,5	67,5	12,0	0,75
493	3.Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0	11,0	3,0	1,0	0,3
111	4.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
112	5. Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО		20,75	18,03	75,20	556,4	0,27	11,72	0,07	1,51	70,6	297,1	159,9	8,00

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

6

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
253	1.Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,6
111	2.Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
496	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,3	0,02	0	124,0	110,0	27,0	0,8
112	4.Фрукт сезонный (поштучно)	100	0,4	0,40	9,8	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9	2,20
	ИТОГО		12,53	16,39	87,20	549,0	0,16	12,72	0,10	0,99	276,7	309,9	77,1	4,0

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

7

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК:														
106	1.Овощи натурал (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,00	0,42	8,4	15,6	14,00	0,54	
301	2.Омлет натуральный	150	13,13	20,44	3,52	244,6	0,09	0,47	0,30	0,69	122,3	230,7	18,47	2,34	
111	3.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,20	0,50	
100	4.Сыр порционный	15	3,84	3,92	0	51,5	0,01	0,10	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14	
501	5.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10	
588	6.Кондитерское изделие (вафля пряник, печенье)	30	0,84	0,99	38,65	105,0	0,01	0	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45	
	ИТОГО		24,67	29,33	80,85	599,3	0,23	16,9	0,35	2,08	404,1	461,6	62,2	4,07	

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.



ДЕНЬ СРЕДА

8

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
107	1. Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,0	3,00	0,00	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36
407	2.Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,7	354,3	0,17	14,86	0,03	4,43	35,7	198,6	55,7	2,57
111	3.Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25
494	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0	2,8	0	0	14,2	4,0	2,0	0,4
560	5. Булочка "Нежная"	50	3,42	6,42	27,58	181,66	0,05	0,00	0,04	0,58	6,7	25,8	5,00	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,22</b>	<b>27,63</b>	<b>76,8</b>	<b>657,2</b>	<b>0,25</b>	<b>20,66</b>	<b>0,07</b>	<b>5,41</b>	<b>74,2</b>	<b>255,8</b>	<b>73,7</b>	<b>4,00</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

9

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдо	Пищевые вещества г			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
7	1.Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,20	0,02	1,92	0,00	2,82	14,4	29,40	19,80	0,36
313	2. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	150/ 10/20	24,00	25,20	43,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297	347,00	38,00	1,00
495	3.Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127	93,00	15,00	0,40
111	4.Батон	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,50	3,90	0,40
	ИТОГО		28,41	33,43	80,66	663,80	0,16	3,82	0,21	4,03	444,1	488,90	76,70	2,16

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

10

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выхо блюдо	Пищевые вещества			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
291	1.Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0,00	0,80	5,7	35,7	8,1	0,8
412	2. Шницель куриный	90	13,5	9,64	8,36	169,7	0,09	0,8	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,0
493	3. Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
111	4.Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,0	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,5
112	5.Фрукт сезонный (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,66</b>	<b>16,76</b>	<b>82,70</b>	<b>526,5</b>	<b>0,22</b>	<b>10,77</b>	<b>0,04</b>	<b>2,07</b>	<b>73,7</b>	<b>160,6</b>	<b>40,0</b>	<b>4,8</b>

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.