

Утверждаю.
Директор МБОУ «СОШ с. Новая Ивановка
Калининского района Саратовской области»
_____ /Реброва И.В./

Приказ № 122 - ос от 30.08.2024 г.

МБОУ "СОШ с. Новая Ивановка Калининского района Саратовской области»

Примерное десятидневное меню

питания обучающихся 1 - 4 классов
на 2024 -2025 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

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
5	1/60	Помидор свежий	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
38	1/250/25	Рассольник	3.3	6.8	22.6	113.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
35	1/230/80	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
29	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			21.16	30.75	96.53	648.18	88.31	62.58	166.11	3.04	3.85	12.51	2.2	36.4

День 2

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

обед														
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
41	1/250/10	Щи из свежей капусты	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
4	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
11	1/100	Рыба тушеная с овощами	13.87	7.85	6.53	150	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
4	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			25.82	20.04	89.82	648.08	128.59	118.81	487.06	8.2	0.01	0.27	0.53	97.32

День 3

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89

12	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
53	1/230/80	Жаркое по домашнему	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	3.37	4.03	0	0	0	8.71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			36.67	18.23	76.48	681.83	113.93	135.11	154.05	7.11	0.27	0.06	0.46	33.21

День 4

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
73	1/60	Зеленый горошек	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
44	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29
1	1/200	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
268	1/100	Котлета мясная	18.8	14.1	12.5	191	14.3	5.3	17.1	0.1	0.04	0.03	1.6	3.2
2	1/200	Кисель фруктово-ягодный	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0

Итого

30.06 24.57 206.95 730.58 109.13 86.66 286.83 3.14 0.08 0.2 3.37 32.195

День 5

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
20	1/60	Свежий огурец	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
43	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
34	1/200	Рагу овощное	2.4	4.4	10.3	178	42	32	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
16	1/100	Оладьи из печени	9.78	11.66	16.41	210	7.6	12.6	145.6	4.6	0.01	0.014	3.2	10.6
388	1/200	Компот из свежих	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			22.13	25.61	77.13	759.88	108.41	112.49	448.67	8.65	8.81	12.664	5.46	197.64

День 6

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	--------------	--------------------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

Техноло						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
32	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	1	2.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
14	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2.18	2.84	14.29	91.5	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	00	8.25
216	1/200	Картофель тушеный с луком	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
40	1/100	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Напиток тыквенный	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			20.28	19.35	76.64	584.12	100.16	74.59	114.48	2.68	0.05	0.22	0.96	43.18

День 7

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														

33	1/60	Икра кабачковая	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
1	1/200	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
49	1/100	Птица запеченная	17.65	14.58	4.7	221	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
2	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			27.25	16.17	71.19	594.26	97.36	72.94	358.58	4.71	43	0.21	1.8	73.915

День 8

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
63	1/60	Винегрет	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
39	1/250	Суп из овощей с фасолью	9.27	8.64	14.6	173.96	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7

15	1/100	Гуляш из отварной говядины	10.28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
10	200	Каша перловая рассыпчатая	2.97	2.9	21.14	122.4	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
349	1/200	Кисель фруктовый	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			25.92	13.05	69.73	535.62	98.65	92.09	191.89	3.64	0.04	0.09	0.46	19.68

День 9

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
14	1/60	Помидоры свежие	1.1	0.2	3.8	24	14	13.4	26	0.72	0	0.04	0.04	3
9	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
7	1/200/100	Ленивые голубцы	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	0	0	0
388	1/200	Чай с лимоном	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			32.17	26.93	96.74	793	122.26	128.18	377.91	6.39	60.23	0.09	0.44	168.81

День 10

№ Техноло	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
обед														
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
17	1/250	Суп-лапша	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0.02	0.05	0.015	0.5
4	1/200	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
40	1/100	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			23.51	21.16	97.22	656.55	100.52	57.9	228.6	6.73	0.07	0.18	0.505	19