

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 от 12 лет и старше (одноразовое)
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 | Углевод ы | Энергетиче ская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|----------|--------------------------|-------|------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 1/100 | Помидор свежий | 0.88 | 0.2 | 2.69 | 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 | 235 | 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 | 362 | 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 | | | 21.58 | 27.3 | 97.79 | 830.38 | 88.31 | 62.58 | 166.11 | 3.04 | 3.85 | 12.51 | 2.2 | 36.4 |

День 2

| № Техноло | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетиче ская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|-------------------|-------|------|--------------|--------------------------------|----------------------|----|---|----|----------|---|----|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |

| обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|-------|
| 76 | 1/100 | Огурец свежий | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 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 | 255.5 | 34.66 | 17.8 | 38.1 | 0.64 | 0 | 0.05 | 0 | 14.77 |
| 4 | 1/250 | Каша гречневая рассыпчатая | 6.6 | 7.2 | 41.2 | 343 | 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 | 90.02 | 934.5 | 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 | 1/100 | Икра из кабачков, т/о | 1.25 | 7 | 7.4 | 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 | 169.4 | 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 | 387 | 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 | 19.75 | 75.18 | 838.48 | 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 | 1/100 | 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 | 305 | 44.38 | 26.25 | 53.23 | 1.19 | 0 | 0.05 | 0.01 | 10.29 |
| 1 | 1/250 | Макаронные изделия отварные | 5.8 | 0.08 | 31 | 299 | 5.7 | 21 | 153 | 0.8 | 0 | 0.06 | 1.3 | 0.015 |
| 268 | 1/100 | Котлета мясная | 16 | 18 | 20 | 254 | 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

27.26 28.47 214.45 1140.08 109.13 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 | 1/100 | Свежий огурец | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 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 | 312 | 31.9 | 40.01 | 129.96 | 1.61 | 4.95 | 0.15 | 0.12 | 12.34 |
| 34 | 1/250 | 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 | 16.7 | 8.5 | 5.8 | 199 | 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 | | | 29.39 | 18.8 | 67.89 | 912.38 | 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 | 1/100 | Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о | 2 | 2.2 | 9 | 64.5 | 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 | 207 | 24 | 26.65 | 67.7 | 0.96 | 0 | 0.11 | 00 | 8.25 |
| 216 | 1/250 | Картофель тушеный с луком | 3.2 | 5.2 | 22.88 | 349 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0.5 | 21.75 |
| 40 | 1/100 | Котлета рыбная | 14 | 3.4 | 12 | 123 | 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 | | | 23.78 | 13.64 | 81.15 | 936.5 | 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 | 1/100 | Икра кабачковая | 1.2 | 7 | 7.4 | 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 | 295 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 1 | 1/250 | Макаронные изделия отварные | 5.8 | 0.08 | 31 | 205 | 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 | | | 27.45 | 21.66 | 74.1 | 939.26 | 97.36 | 72.94 | 358.58 | 4.71 | 43 | 0.21 | 1.8 | 73.915 |

День 8

| № Техноло | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|-------------------------|-------|------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|----|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1/100 | 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 | 206.3 | 55.91 | 43.79 | 0 | 2.2 | 0 | 0 | 0 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|
| 15 | 1/100 | Гуляш из отварной говядины | 10.28 | 8,27 | 2,64 | 244 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 10 | 250 | 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 | 811.96 | 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 | 1/100 | Помидоры свежие | 0.88 | 0.2 | 2.69 | 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 | 154 | 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 | | | 31.07 | 26.93 | 95.63 | 812.25 | 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 | 1/100 | Огурец свежий | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0.6 | 0 | 0.03 | 0.03 | 10 |
| 17 | 1/250 | Суп-лапша | 2.21 | 5.06 | 11.92 | 165 | 19.7 | 0.3 | 0.5 | 0.58 | 0.02 | 0.05 | 0.015 | 0.5 |
| 4 | 1/250 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 6.6 | 7.2 | 41.2 | 343 | 1.42 | 6.8 | 121 | 4.5 | 0 | 0.02 | 0 | 1.2 |
| 40 | 1/100 | Котлета рыбная | 14 | 18 | 20 | 123 | 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 | | | 26.01 | 30.36 | 105.42 | 838 | 100.52 | 57.9 | 228.6 | 6.73 | 0.07 | 0.18 | 0.505 | 19 |