



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ с. Ягодная
Поляна»

С.М. Чикунова

Приказ № 259-ОД от 03.10.2023

Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"

Возрастная категория 6-11 лет. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность	
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А		
завтрак														
Обед	104	Щи со свежей капустой и картофелем	200	5,62	6,704	4,87	33,62	72,568	1,354	9,696	0,051	--	102,4	
	202	Каша гречневая	150	8,78	6,6	38,85	16,65	205,35	4,65	0	0,21	24	249,9	
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44	
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5	
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8	
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60	
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9	
		Итого		810	26,9	24,744	116,12	113,63	399,918	9,542	23,516	0,4276	61,024	818,74
	Итого				26,9	24,744	116,12	113,63	399,918	9,542	23,516	0,4276	61,024	818,74

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,86	3,3	13,88	27,48	95,34	1,31	6,82	0,094	25,72	143,6
	375	Плов из отварной птицы	200	15	13	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	285
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84	
		Итого	770	25,28	24,68	109,66	112,1	370,38	5,312	9,18	0,279	70,12	821,9
Итого				25,28	24,68	109,66	112,1	370,38	5,312	9,18	0,279	70,12	821,9

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	256	Макаронные изделия-отварные	150	5,55	0,45	29,56	13,78	45,37	1,06	-	0,05	34,32	190,35
	372,414	Котлета из птицы, соус белый	100	11,184	7,939	6,791	30,502	73,606	1,038	0,837	0,05	46,6	143,09
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	Итого		810	30,994	22,109	113,671	135,762	310,416	6,828	21,437	0,307	105,28	846,64
Итого				30,994	22,109	113,671	135,762	310,416	6,828	21,437	0,307	105,28	846,64

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	129	Суп-лапша домашняя	200	11,2	9,3	18,96	39,04	116,9	1,466	1	0,074	90,52	204,4
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	230	8,51	11,76	10,11	47,21	102,85	1,326	4,07	0,1456	66,874	179,44
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	800	26,13	29,44	99,85	135,87	328,79	5,304	5,93	0,3546	182,794	777,14
Итого			26,13	29,44	99,85	135,87	328,79	5,304	5,93	0,3546	182,794	777,14	

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
	95	Борщ с капустой и картофелем	200	5,8	6,644	5,97	36,68	78,348	1,702	6,156	0,045	--	106,9
	385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	7,2	81,675	0,024	0	0,0315	27	219,3
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	8,5	3	2,5	33	101	0,455	1,65	0,045	21,5	71
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	800	25,84	24,254	120,9	120,7	370,463	5,773	11,766	0,2565	48,505	807
Итого				25,84	24,254	120,9	120,7	370,463	5,773	11,766	0,2565	48,505	807

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	5,8	6,644	5,97	36,68	78,348	1,702	6,156	0,045	--	106,9
	256/367	Макаронные изделия -отварные, птица в соусе с томатом	230	10,91	6,21	30,52	22,74	70,97	1,516	0,32	0,0756	71,344	267,79
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	790	25,2	23,574	114,77	114,92	273,418	6,018	10,676	0,2416	71,349	819,29
Итого				25,2	23,574	114,77	114,92	273,418	6,018	10,676	0,2416	71,349	819,29

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	131	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	15,6		0,8	12,1	0,13	0,04	135,9
	375	Плов из отварной птицы	200	15	13	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	285
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	760	24,72	21,21	111,55	91,02	262,14	4,662	14,46	0,305	19,04	814,1
Итого			24,72	21,21	111,55	91,02	262,14	4,662	14,46	0,305	19,04	814,1	

День недели: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев од ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	128	Суп с горохом	200	10,7	7,18	13,44	46,56	118	2,58	1	0,21	40,36	165,2
	377/367	Пюре картофельное птица в соусе с томатом	230	8,51	11,76	10,11	47,21	102,85	1,326	4,07	0,1456	66,874	179,4
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	20,7	22,8	0,756	3,12	0,012	0	54
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
		Итого	800	25,75	27,28	93,01	144,57	333,95	6,432	8,19	0,4866	132,634	731,9
Итого			25,75	27,28	93,01	144,57	333,95	6,432	8,19	0,4866	132,634	731,9	

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	376	Рагу из птицы	200	13,6	13,6	13,6	32	160,8	2,4	5,92	0,12	32	231,2
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	760	27,68	27,22	95,74	114,3	351,98	6,432	13,88	0,305	56,36	762,4
Итого				27,68	27,22	95,74	114,3	351,98	6,432	13,88	0,305	56,36	762,4

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	4,43	3,79	15,96	31,6	109,6	1,5	7,84	0,108	29,57	165,14
	333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	24	120	1,68	8,7	0,03	19	164
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
		Итого	700	24,05	24,67	91,24	103,62	345,84	5,832	17,4	0,283	78,27	733,44
Итого			24,05	24,67	91,24	103,62	345,84	5,832	17,4	0,283	78,27	733,44	