

Утверждено

Директор МОУ Миглинской ООШ _____ Слостенин Г.А.

« 08 »

2023г.



Примерное десятидневное меню для обучающихся в МОУ Миглинской ООШ
Возрастная группа 7-11 лет.

День 1. Неделя первая.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход д блюда	Белки	Жиры,	Углево	Энергети ческая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			,г	г	ды,г									
№23-2006г.	Сыр порционный	20	7,8	7,8	10,3	107	0,02	-	59	0,4	5	15	3	0,2
№66-2006г.	Каша пшеничная с маслом	200	6,4	7,3	22,3	202,3	0,04	0,8	39,5	0,1	88,9	94,2	20,5	0,3
№762-2006г.	Кофейный напиток	200	4,3	3,4	23,0	142	0	0	0	0,5	5	8	4	1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
Итого за завтрак		390	6	15,8	59,5	522,3	0,09	0,8	98,5	1,5	104,9	137,2	31,5	1,9
по сезону	Овощи порционные	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
№6.17.- 2004г.	Суп картофельный с яйцом с мясом	250/1 0	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1
№463-2006г.	Греча отварная	150	5,1	4,8	5,3	217	0,14	5,3	26	0,2	44	84	29	1,1
№67-2010г.	Птица (мякоть) припущенная без кожи	60/50	19,7	16,4	14,8	299	0,06	3,0	0	4,3	20	123	18	1,9
№631-2004г.	Компот с кураги	200	0,9	-	27	113	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
ГОСТ2077- 84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7
Итого за обед		775	28,1	28	106,8	828,6	0,78	43,8	36	7,6	148,1	314,5	95,6	5,4
Всего за день			34,1	43,8	166,3	1350,9	0,87	44,6	134,	9,1	283	451,	127	7,3

Неделя первая : день 2.

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,02	0,1	34,5	0,4	153	109	9,4	0,4	
		№31-2010г.	Каша манная	200\5	9,7	9,1	45,3	291,6	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1,0
		№627-2006г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	62	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-
		Сб.реп.1994г.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,5	6	20	4	1
	Всего за завтрак			18	18,3	70,4	499,6	0,19	2,5	84,5	1	358	335	61,4	63,8	
Обед	По сезону	Овощи порционные	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4	
		№138-2006г.	Суп картофельный с горохом с мясом	230\20\10	10,2	5,2	21	164	0,06	8,6	-	0,8	34	92	22	0,4
		№499-2006г.	Птица тушеная с овощами	300	29,6	33,4	46,4	594,9	0,8	0	2,1	0,5	20	17,9	117	3,9
	№585-2006г.	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	28,5	108,1	0,2	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7	
		Хлеб ржаной	50	2	0,3	14,9	69	0,05	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7	
	Всего за обед			32,4	26,9	62,4	944,4	1,33	18,5	2,1	3,7	138	354	207	8,8	
	Всего за день			50,4	45,2	132,8	1444	1,52	21	86,6	4,7	496	689	268,4	72,6	

Неделя первая : день 3

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№92-2006г.	Сыр порционный	15	0.5	0.5	0	51	0.02	0	59	0.4	5	15	3	0.2
	№262 ТТк-2006г.	Каша геркулесовая с маслом	200	5.5	5.9	21.0	159	0.12	1.4	40	0.1	139	160	40	1.0
	№100-2006г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	62	0.04	1.3	20	2.7	126	116	31	1.1
	Сб.рецептур	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.5	6	20	4	0.4
	Всего за завтрак			12.8	18.4	61.1	343	0.21	1.7	119	3.7	276	311	78	2.7
Обед	По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
	№174-1997г.	Суп с крупой и тушеным консервированным мясом	230/20	7.1	9.0	8.8	141.2	0.06	15.8	10	2.4	58.1	55.1	23	0.8
	№71-2010г.	Шницель мясной	80	9.7	16.8	11.7	244	0.06	0	16	0.6	16	147	17	2.2
	№465-2006г.	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0.07	0	25	0.9	13	45	9	0.9
	№585-.2006г	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	26,5	108	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	0.7
		Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.05	0	0	0.3	6.9	31.8	7.5	0.7
	Всего за обед		720	25.5	30.6	84.5	798,6	0.44	43.9	51	4.7	112.9	302	71.5	5.7
	Всего за день			38.3	49.0	145.6	1141,6	0.65	52.7	170	8.4	388.9	613	149.5	8.4

Неделя первая : день 4 .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки,г	Жиры г.	Углево ды.г.	Энергетическ ая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтр ак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	25	0,1	8,3	0,1	75	0.2	0	0	0.7	7.1	55.3	13.7	0.9
	№262 ттк-2006г.	Каша пшениная молочная жидкая	200\5	9.4	9.2	37,9	273	0.09	1.1	35	0.1	105	120	31	0.8
	№642-2006г.	Какао с молоком	200	4.9	5	32,5	190								
	Сб. рецел.1994 г	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.5	6	20	4	0.4
	Всего за завтрак			21.2	17.2	96	609	0.22	1.1	35	1.3	118.	195.	48.7	2.1
	По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед	№193-2006г.	Свекольник с тушеным консервированым мясом	230\20	10.2	5.2	21	164	0.18	4.8	0	0.8	38	118	32	1.6
	№210, ттк-2003г.	Рагу с птицей	200	26,7	43,4	10,7	489	0.6	9	0.9	0.7	37	92	25	1.1
		Сок фруктовый	200	0.9	0,2	18,2	83	0.9	0	0	0.7	18	79	24	2.0
	ГОСТ2077-84	Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	31.8	7.5	0.7
	Всего за обед			26.7	38.5	69	813	2.36	22.	0.9	3.1	132.	456.	111.	7.2
	Всего за день			47.9	55.7	165	1422,4	2.58	23.	35.	4.4	250.	652.	160.	9.3

Неделя первая : день5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№22. 2006г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,02	0	59	0,4	5	15	3	0,2
№262. ттк-1994г.	Каша рисовая молочная	200\5	4,5	9,7	39,5	198,4	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1,0
№96-2006г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	62	10	0	0	0,5	5	8	4	1
Сб.рецеп.2006г.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
Всего за завтрак	Овощи порционные	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
По сезону	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	8,1	7,4	14,8	156,9	0,08	9,4	8	-	36	96	26	0,6
№110- 2006г.	Рожки отварные	150	3,5	2,8	25,6	136	0,16	10,1	-	3,5	33	214	47	3,2
№416-.2006г.	Котлета с говядины	50	8,6	11,9	8,9	175,2	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
№585-2006г.	Компот с кураги	180	0,9	-	27	113	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	1,3	32	17	9,0	28	2,3
	Всего за обед		31,2	27,2	94,2	738,4	0,39	31	8	4	108,9	342,1	116	9,3
	Всего за день		43,2	44,9	162	1219,4	10,56	63,3	107	5,5	263,9	545,1	167	11,9

Всего за неделю:			213.9	238.6	779.7	6264.5	15.96	205.3	533.4	32.1	1682.7	2755.2	871.7	107.4
Среднее за неделю:			42.8	47.7	155.9	1252.9	3.19	41.1	106.7	6.4	336.5	551.0	174.3	21.5

Неделя вторая : день первый

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево Ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	10,0,1	75	0,02	0,01	0	34,5	153	107	9,4	4,0
	№273-2006г.	Вермишель молочная	200\5	6,6	2,8	28,8	172,0	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1,0
	№642-2006г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	62	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Сборн.рецеп.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Всего за завтрак			20,2	18,8	80,9	380	0,21	2,71	60	35,1	424	403	84,4	6,50
	По сезону	Овоши порционные	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
Обед	№120-2006г.	Щи со свежей капустой с картофелем с мясом	230/20/10	8,0	7,6	10,9	142,3	0,11	12	0	2,7	35	113,7	36,7	1,3
	№403-2006г.	Плов с птицей	200	45,2	36,8	23,5	645	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5
	№585-2006г.	Компот со свежих ягод	200	0,16	-	28,4	108	0,01	1,0	-	0,4	23	21	14	0,8
	Всего за обед	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Всего за обед			23,0	21,6	108,6	990,7	1,18	30,9	10,8	6,4	113,6	404,6	122,8	6,7
	Всего за день			43,2	40,4	189,5	1370,7	1,39	33,61	70,8	41,5	537,6	807,6	207,2	13,2

Неделя вторая: день второй

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	№23-2006г.	Сыр порционный	15	5,0	5,0	0,1	51	14	0	0	0	1	0	1	0
	№262 ттк-1994г.	Каша молочная «Дружба»	200\5	6,4	7,4	32,9	224	0,09	1,1	35	0,1	105	120	31	0,8
	№627-2006г.	Чай с сахаром	200\5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Сб.рецепт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	148	71	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Всего за завтрак			8,1	15,8	188,8	408	14,12	3,1	35	0,6	120	150	41	2,2
	По сезону	Овощи порционные	35	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2
Обед	№148-1994г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	230\20\10	14,5	10,3	16,9	222	0,10	11,8	10	-	45	120	33	0,8
	№78-2006г.	Пюре картофельное	150	3,0	4,6	12,8	132	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7
	№ГТК-2017г.	Филе рыбы в яйце <i>картофельное</i>	80	14,3	16,4	5,0	233	0,06	0	16	0,6	16	147	17	2,2
	№585-1994г.	Кисель из концентрата	180	0	0	12,4	58	0,01	2,8	-	0,1	5	3	2	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,10	0	0	0,8	17	9,0	28	2,3
	Всего за обед			27,5	23,2	111,2	743,6	0,31	15,4	51	1,9	100,6	387,2	115,8	6,9
	Всего за день			35,6	39	300	1151,6	14,43	18,5	86	2,5	220,6	524	156,8	9,1

Неделя вторая : день третий .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево ды.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№23-2006г.	Сыр порционный	15	5	5	10,3	107	0.02	0.1	34,5	0.4	153	109	9,4	0.4
Завтрак	№30-2010г.	Каша ячневая молочная	200\5	8,0	9,7	30,6	242,0	0.09	1.1	35	0.1	105	120	31	0.8
	№642-2006г.	Какао с молоком	200	4.9	3.9	25,2	146,8	0.02	1.0	10	0	60	46	8	0
		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.5	6	20	4	0.4
	Всего за завтрак			18	16	214.2	566,8	0.16	2.2	79.5	1	324	295	52.4	1.6
	По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
Обед	№54-2010г.	Суп картофельный с рыбой	230\20	5	3.3	20,5	132,6	0.06	0.9	0	1.4	29	110	10	0.6
	№463-2006г.	Греча отварная	150	5,5	3,6	27,6	156,4	0.14	5.3	26	0.2	44	84	29	0.6
	№499-2006г.	Пшеница тушеная в соусе	100	25.2	32,3	7,3	420,5	0.08	0.7	30	0.4	46	158	37	0.8
	№702-2006г.	Компот с кураги	180	0,9	-	27,0	113	0.01	1.0	-	0.4	23	21	14	0.8
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.10	0	0	0.8	17	9.0	28	2.3
	Всего за обед			31.4	21	72.8	917,9	0.42	16.7	56	4.5	163.9	391.1	125	5.5
	Всего за день			49,4	37	287	1484,7	0.58	18,9	135,5	5,5	831	888	185	7,1

Неделя вторая :день четвертый .

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево дь.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №22-2006г.	Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.1	75	14	0	0	0	1	0	1	0
№262ттк-1994г.	Каша из хлопьев «геркулес «могочная	200\5	8,5	7.8	40.8	258,2	0.08	2.2	54	1.3	215	202	40	0.6
	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	61	-	0.1	-	-	5	8	4	0.8
№96-2010г.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.5	6	20	4	0.4
	Всего за завтрак		14.3	23	58.7	465,2	14.11	2.3	54	1.8	228	230	49	1.8
По сезону	Овощи порционные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	4.9	9.1	7	0.4
	Обед №11-2010г.	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	230\20	12,0	7.9	22,2	202,6	0.06	7.8	16	-	44	106	28
№465-2006г.	Рис отварной	150	5,4	4.2	29,6	185	0.04	0	25	0.2	14	97	32	0.7
	№422-2006г.	Тефтели с соусом мясные	60\50	9,7	16.8	11,7	244	0.01	0.5	0.	5	29.	148	18.
	Сок фруктовый	180	0.3	-	28.4	117	0.01	1.0	-	0.4	23	21	14	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.10	0	0	0.8	17	9.0	28	2.3
Всего за обед			30	28.7	102.3	844,0	0.24	18.1	41	6.7	132	390	194	7.2
Всего за день			44.3	51.7	161	1309,2	14.35	20.4	95	8.5	360	620	243	9

Неделя вторая ; день пятый .

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки.г.	Жиры.г.	Углево дь.г.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	№22-2006г.	Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.1	75	14	0	0	0	1	0	1	0
	№262 ттк-2006г.	Каша пшеничная	200	9,4	9,2	37,9	273,0	0.06	1.7	46	1.0	162	152	30	0.5
	№642-2006г.	Чай с сахаром	180	0,2		15,0	62	0.06	1.6	24.4	0	152.2	124.6	21.3	0.4
		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.5	6	20	4	0.4
	Всего за завтрак			34	33.6	86.9	481	14.15	3.3	70.4	1.5	321.2	296.6	56.3	1.3
Обед	№132-2006г.	Рассольник с мясом	230\20	7,1	6,4	15,8	143	0.13	1.0	-	1.0	28	133	35	1.0
	№396-2006г.	Жаркое по домашнему	200	19,5	19,9	42,2	417	0.05	25.5	0	2.4	87	59	29	1.1
	№585-2006г.	Компот со свежих ягод	180	0,1	0.1	26,5	108	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	0.7
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.10	0	0	0.8	17	9.0	28	2.3
	Всего за обед			32.7	25.9	105.9	755,0	0.30	30.5	0	4.4	146	215	100	5.1
	Всего за день			66.7	59.5	192.8	1236,0	14.45	33.8	70.4	5.9	467.2	511.6	156.3	6.4

Всего за неделю			239.2	227.6	1130.3	6555.3	45.2	91.4	457.7	63.9	2416.4	3351.2	948.3	44.8
Среднее за день:			47.8	45.5	226.0	1311.1	9.0	18.3	91.5	12.8	483.3	670.2	189.7	9.0
Итого за две недели :			453.1	466.2	1910	12819.8	61.16	107.36	991.10	96	4099.1	6106.4	1820	152.2
Среднее за день:			45.31	46.62	191	1281.98	6.12	10.74	99.11	9.6	409.9	610.64	182	15.2

Нормативная документация: 1). СанПиН 2.4.5.2409-08 2). Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений 2006г г. Ярославль .