

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Плотниковская ООШ»

Приказ № 41а

О.П.Подкорытова

«__08.04__»_2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОДНОРАЗОВОЕ МЕНЮ **МКОУ «Плотниковская ООШ»** Возрастная категория 6,5-11 лет лет

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.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.



Завтрак

День: понедельник 1 день

Возрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	Каша гороховая Горох Масло сливочное	150 56 3,3											
			13,0	3,53	28,61	200,55	84,45			4,96	0,51		
13	Тефтели мясные п/ф Соус томатный	100 10	5,5	20,4	9,5	249	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
40	Салат витаминный Капуста белокочанная свежая Морковь Горошек зеленый консервированный Сахар Масло растительное	60 32 18 26 3 4	0,9	2,7	26,3	52,9	9,6	0,54	102	0,01	3,78	0,23	2,78
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5		0,56	0,06	0
943	Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0	0,28	0	0,03 0
	Вафли	25											
	ИТОГО	575	23,43	27,15	103,57	679,35	160,55	68,44	226,6	6,77	4,41	1,11	41,78

Завтрак

День: **вторник 2 день**

Возрастная категория: **6.5-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
304	Плов из птицы (мясо курицы крупа рис, лук-, морковь, том паста масло растительное- ,соль	210 100,3 46,5 13,75 1 60 71,3 3,6	20,3	17,00	35,69	377,0	45,10	199,30	47,50	2,19	00,6	1,01	48
13	Салат из свежих огурцов Огурцы свежие Масло растительное Соль	1,0 50	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,0 1	0,34	0,0 2	5,70
	Хлеб пшеничный		3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 5 15,8 200 100	4,51	1,14	7,71	57,33	112,5 5	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01
	Фрукт/банан												
	ИТОГО	620	88,77	19,1	71,21	552,66	209,53	354,9	257,52	45,18	1,01	4,7	53,7 1

Завтрак

День: **среда 3 день**

Возрастная категория: **6.5-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
378	Каша рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	150 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	199,30	65	2,2		0	
	Котлета п/ф с томатным соусом	100/10	12,9	7,12	2,07	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
14	Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное	60 50,8 17,3 17,3 3,6	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов: смесь сухофруктов. Сахар Вода Лимонная кислота	200 20 20 20 0.2	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Йогурт	100											
	ИТОГО	660	26,89	23,09	91,25	734,29	244,63	511,18	187,03	8,46	0,24	11,33	0,4

Завтрак

День: **четверг 4 день**

Возрастная категория: **6.5-11**

лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
100	Каша овсяная из «Геркулеса» хлопья «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное	200 44 98,4 4,8 5,6	8,16	9,84	35,6	264	137,4	0,00	0,00	1,66	0,26	0,5	81,00
42	Сыр (твердый)	60	4,64	5,9	0	71,66	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
943	Хлеб пшеничный Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	50 200 1 15 200 200	3,96 0,07	0,50 0,02	24,16 15	116,9 60	11,5 11,1	43,5 2,8	16,5 1,4	0,56 0,28	0,06 0	0 0,03	0 0
	Фрукт/яблоко	100											
	Пирожок с повидлом	100											
	ИТОГО	670	16,83	16,26	74,76	512,56	336,61	233	80,3	2,5	0,33	1,50	133,0

Завтрак

День: **пятница 5 день**Возрастная категория: **6.5-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
688	Макаронны отварные Макаронные изделия Масло сливочное	150 53 5.3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
487	Гуляш из мяса птицы Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томат паста Соль	100 57 10 10 10 4 4 1	12,55	12,99	4,01									
						182,25		54,50	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00	
40	Салат витаминный Капуста белокочанная свежая Морковь Зеленый горошек Консервиров Сахар Масло растительное	60 32 18 26 3 4	0,9	2,7	26,3	20,30	52,9	9,6 0,54	102	0,01	3,78	0,23	2,78	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0	
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 5 15 8 20 0	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67		
	Печенье	25												
	ИТОГО	585	27,44	21,85	88,63	577,83	193,01	184,54	474,11	21,72	3,96	3,92	66,79	

Завтрак

День: **понедельник (6 день)**

Возрастная категория: **6.5-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
694	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	150 197, 4 23,7 5,3	3,06	4,80	20,45	166	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
388	Котлеты рубленые из рыбного фарша Минтай Молоко или вода Хлеб пшеничный Яйцо Масло растительное Сухари панировочные Соль Соус томатный	100 100 10 15 7 2 10 0,5 20	15,6	3,99	15,23	158,06						0,82	
943	Хлеб пшеничный Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода Вафли	50 200 1 15 200 25	3,96 0,07	0,50 0,02	24,16 15	116,9 60	11,5 11,1	43,5 2,8	16,5 1,4		0,56 0,2,16	0,06 0	0 0,03 0
	ИТОГО	525	22,69	9,31	74,84	500,96	59,58	74,05	104,5	3,73	0,20	19,02	25,5

Завтрак

День: среда 8 деньВозрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
511	Рис отварной Рис Масло сливочное Вода	150/20 53 8 112	2,38	5,26	1,24	162,3	5,13	15	24,7	0,33	0,01	0,00	0,02
487	Гуляш из мяса птицы Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томат паста Соль	100 57 10 10 10 4 4 1	12,55	12,99	4,01	182,25	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
23	Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное	60 50,8 17,3 17,3 3,6	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 5 15 8 200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,5	99,08	178,48	18,4	0,01	3,67	0,01
	Печенье	25											
	ИТОГО	600	24,83	25,98	45,48	612,68	218,78	198,78	393,55	22,2 4	0,15	13,19	43,3

Завтрак День: **четверг**

9 день

Возрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A 1
390	Каша вязкая молочная с	160	3,4	3,96	27,83	161,00	8,60	29,40	5,90	0,36	0,3	00	20
	маслом и сахаром Молоко Крупа ячневая Масло сливочное Сахар	12 33, 3 5 5											
42	Сыр (твердый)	60	4,64	5,9	0	160	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов:	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	смесь сухофруктов. Сахар Вода Лимонная кислота	20 20 20 0.2											
	Пирожок с повидлом	100											
	Фрукт/яблоко	100											
	ИТОГО	670	15,78	13,17	77,99	563,301	410,61	284,01	54,96	3,12	0,39	1,47	72

Завтрак

День: пятница 10 день

Возрастная категория: 6.5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
688	Макаронны отварные Макаронные изделия Масло сливочное	150 53 5.3												
			5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
	Котлета п/ф с томатным соусом	100	12,9	7,12	2,07	228,75	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
943	Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	6 0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0	
	Салат витаминный Капуста свежая Морковь Горошек Сахар Вода кипяченая Масло растительное	60 32 18 26 3,0 5,0 4,0	0,9	2,7	26,3	52,9	20,71	102	9,6	0,54	0,01	3,78	2,78	
	Вафли	25												
	ИТОГО	585	21,37	14,61	81,9	514,55	91,1	284,67	95,42	4,3	0,24	4,58	24,18	