

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Плотниковская ООШ»

Приказ № 161

О.П.Подкорытова

«\_\_30.08\_\_»\_2024 г

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ «Плотниковская ООШ»** Возрастная категория 7-11 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
	<b>Каша гороховая</b> Горох Масло сливочное	<b>150</b> 56 3,3											
			13,0	3,53	28,61	200,55	84,45			4,96	0,51		
13	<b>Тефтели мясные п/ф</b>  Соус томатный	<b>100</b>  10	5,5	20,4	9,5	249	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
40	<b>Салат витаминный</b> Капуста белокочанная свежая Морковь Горошек зеленый консервированный Сахар Масло растительное	<b>60</b> 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
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5		0,56	0,06	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>200</b> 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0	0,28	0	0,03 0
	Вафли	25											
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	23,43	27,15	103,57	<b>679,35</b>	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	<b>Плов из птицы</b> (мясо курицы крупа рис, лук-, морковь, том паста масло растительное- , соль	<b>210</b> 100,3 46,5 13 7,5	20,3	17,00	35,69	377,0	45,10	199,30	47,50	2,19	00,6	1,01	48	
14	<b>Винегрет овощной</b> Картофель Свёкла Морковь	<b>60</b> 25,8 16,3 12,1	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,9	0,85	0,06	10,2	0	
	Огурцы солёные	15												
	Масло растительное Лук репчатый Хлеб пшеничный	3,6 10,7 <b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0	
377	<b>Чай с лимоном</b> Чай – заварка	<b>200</b> 5	4,51	1,14	7,71	57,33	112,5 5	99,08	185,54	18,4	2	0,01	3,67	0,01
	Сахар	15,8												
	Лимон	200												
	Вода													
	<b>Фрукт/банан</b>	<b>100</b>												
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	30,13	24,82	76	<b>646,03</b>	192,35	362,6	294,44	22,02	0,19	14,8	48	

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	<b>Каша рассыпчатая</b> Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	<b>150</b> 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	199,30	65	2,2		0	
	<b>Котлета п/ф с томатным соусом</b>	<b>100/10</b>	12,9	7,12	2,07	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b> Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное	<b>60</b> 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
868	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b> смесь сухофруктов. Сахар Вода Лимонная кислота	<b>200</b> 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	<b>100</b>											
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	26,89	23,09	91,25	<b>734,29</b>	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	<b>Каша овсяная из «Геркулеса»</b> хлопья «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное	<b>200</b> 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	<b>Сыр (твердый)</b>	<b>60</b>	4,64	5,9	0	71,66	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
943	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>50</b> <b>200</b> 1 15 200 <b>200</b>	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
	<b>Фрукт/яблоко</b>												
	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>100</b> <b>100</b>											
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	16,83	16,26	74,76	<b>512,56</b>	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	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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	<b>Гуляш из мяса птицы</b> Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томат паста Соль	<b>100</b> 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	<b>Салат витаминный</b> Капуста белокочанная свежая Морковь <b>Зеленый горошек</b> Консервиров Сахар Масло растительное	<b>60</b> 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	
	<b>Хлеб ржаной/ пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0	
377	<b>Чай с лимоном</b> Чай – заварка Сахар Лимон Вода	<b>200</b> 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	<b>25</b>												
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	27,44	21,85	88,63	<b>577,83</b>	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	<b>Пюре картофельное</b> Картофель Молоко Масло сливочное	<b>150</b> 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	<b>Котлеты рубленые из рыбного фарша</b> Минтай Молоко или вода Хлеб пшеничный Яйцо Масло растительное Сухари панировочные Соль Соус томатный	<b>100</b> 100 10 15 7 2 10 0,5 <b>20</b>	15,6	3,99	15,23	158,06						0,82	
943	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода <b>Вафли</b> <b>Сок</b>	<b>50</b> <b>200</b> 1 15 200 <b>25</b> <b>200</b>	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 0,216	0,06 0	0 0,03 0
	<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	22,69	9,31	74,84	<b>500,96</b>	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	<b>Рис отварной</b> Рис Масло сливочное Вода	<b>150/20</b> 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	<b>Гуляш из мяса птицы</b> Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томат паста Соль	<b>100</b> 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	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b> Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное	<b>60</b> <b>50,8</b> 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	<b>Чай с лимоном</b> Чай – заварка Сахар Лимон Вода	<b>200</b> 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	<b>25</b>											
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	24,83	25,98	45,48	<b>612,68</b>	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	<b>Каша вязкая молочная</b>	<b>160</b>	3,4	3,96	27,83	161,00	8,60	29,40	5,90	0,36	0,3	00	20
	Молоко	12											
	Крупа ячневая	33,											
	Масло сливочное	3											
	Сахар	5											
42	<b>Сыр (твердый)</b>	<b>60</b>											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	4,64	5,9	0	160	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
868	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b>	<b>200</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
	смесь сухофруктов.	20	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Сахар	20											
	Вода	20											
	Лимонная кислота	0.2											
	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>100</b>											
	<b>Фрукт/яблоко</b>	<b>100</b>											
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	15,78	13,17	77,99	<b>563,301</b>	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	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 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	
	<b>Котлета п/ф с томатным соусом</b>	<b>100</b>	12,9	7,12	2,07	228,75	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
943	<b>Чай с сахаром:</b>  Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>200</b>  1 15 200	0,07	0,02	15	6 0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0	
	<b>Салат витаминный</b> Капуста свежая Морковь Горошек  Сахар  Вода кипяченая Масло растительное	<b>60</b> 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												
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	21,37	14,61	81,9	<b>514,55</b>	91,1	284,67	95,42	4,3	0,24	4,58	24,18	