| /ТВЕРЖДАЮ: |
|-----------------------------------|
| Іиректор МКОУ «Плотниковская ООШ» |
| 1 |
| Триказ № 161 |
| 1 |
| О.П.Подкорытова |
| (08.01» 2025 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0DACBE0485E1561413B0692CCF3F0CF4 Владелец: Подкорытова Ольга Петровна Действителен: с 21.05.2024 до 14.08.2025

Завтрак День: **понедельник 1 день** Возрастная категория<u>: 6.5-11 лет</u>

| № | га Г Белк | | Пип | цевые вег | цества, г | Энергетическая ценность, | | Минера | лы, мг | | Витамины, мг | | | |
|---------|-----------------------------|-----|-------|-----------|-----------|--------------------------|--------|--------|--------|------|--------------|------|-------|--|
| рецепта | | Γ | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A | |
| 1 | Каша гороховая | 150 | | | | | 84,45 | | | 4,96 | 0,51 | | | |
| | Горох | 56 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3,3 | 13,0 | 3,53 | 28,61 | 200,55 | | | | | | | | |
| 13 | Тефтели мясные п/ф | 100 | 5,5 | 20,4 | 9,5 | 249 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | |
| | Соус томатный | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 26,3 | 52,9 | 9,6 | 0,54 | 102 | 0,01 | 3.78 | 0,23 | 2,78 | |
| | Капуста белокочанная свежая | 32 | | ĺ | ŕ | , | | .,, | | | - , | -, - | ,,,, | |
| | Морковь | 18 | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 26 | | | | | | | | | | | | |
| | консервированный | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | 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: | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | (| 0,28 | 0 | 0,03 | |
| | Чай высшего или 1-го | 1 | | | | | | | | | | | 0 | |
| | сорта | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Caxap | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | 6,77 | 4,41 | 1,11 | 41,78 | |
| | ИТОГО | 575 | 23,43 | 27,15 | 103,57 | 679,35 | 160,55 | 68,44 | 226,6 | | | | | |

Завтрак

День: вторник 2 день Возрастная категория: **6.5-11** лет

ИТОГО

| № | Наименование блюда | Macca | Пищ | евые веще | ества, г | Энергетическая | | Минера | алы, мг | | Вит | амины, | , МГ |
|---------|---|-------------------------------------|-------|-----------|--------------|----------------|------------|--------|---------|------|------|--------|------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углевод ы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A |
| 304 | Плов из птицы (мясо курицы крупа рис, лук-, морковь, том паста масло растительное- ,соль | 210 100,3 46 5 13 7 5 1 | 20,3 | 17,00 | 35,69 | 377,0 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 | 00,6 | 1,01 | 48 |
| 14 | Винегрет овощной Картофель Свèкла Морковь | 60 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 соленые | 15 | | | | | | | | | | | i |
| | Масло растительное Лук репчатый Хлеб пшеничный | 3,6 10,7 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 | 200 5 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,5 5 | 99,08 | 185,54 | ,4 2 | 0,01 | 3,67 | 0,01 |
| | Caxap | 15 8 | | | | | | | | | | | |
| | Лимон Вода | 200 | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт/банан | 100 | | | | | | | | | | | |

24,82

76

192,35 362,6 294,44 22,02 0,19

14,8 48

646,03

620

30,13

Завтрак День: **среда 3 день** Возрастная категория**: 6.5-11 лет**

| № | Наименование блюда | Macca | I | - | вещества, г | Энергетическая | | Минера | лы, мг | | Ви | тамины | , мг |
|---------|---|------------------------------------|----------|----------------|-------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|------|
| рецепта | Каша рассыпчатая 150 4,82 8,71 30,6 6 | | Углеводы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A | | |
| 378 | Каша рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода | 150 60 10 2 160 | 4,82 | 8,71 | 30,6 6 | 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, | 4 0,5 | | 0,4 |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное | 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 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: <u>четверг 4 день</u>

Возрастная категория: 6.5-11

лет

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции, г | Пип | цевые веп | цества, г | Энергетическая ценность, ккал | | Минера | лы, мг | | Витамины, мг | | |
|-----------|--|------------------------------|-------|-----------|-----------|-------------------------------|--------|--------|--------|------|--------------|------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A |
| 100 | Каша овсяная из «Геркулеса» хлопья «Геркулес» | 200 44 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 137,4 | 0,00 | 0,00 | 1,66 | 0,26 | 0,5 | 81,00 |
| | Молоко Сахар Масло сливочное | 98,4 4,8 5,6 | 0,10 | 9,04 | 33,0 | 204 | 137,4 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,20 | 0,3 | 81,00 |
| 42 | Сыр (твердый) | 60 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 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 |
| 943 | Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода | 200 1 15 200 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | |
| | Фрукт/яолоко | 100 | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с повидлом | 100 100 | | | | | | | | | | | |
| | 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: <u>пятница 5 день</u> Возрастная категория: <u>**6.5-11 лет**</u>

| No | Наименование блюда | Macca | | | Энергетическая | | Минера | алы, мг | | Ві | итамины | , мг | |
|---------|--|-----------------------------|-------|-------|----------------|----------------|--------|-------------|----------------|-------|---------|------|-------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A |
| 688 | Макароны 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 | 100 | 12,55 | 12,99 | | · | , | , | , | , | ĺ | , | |
| | Мясо цыпленка бройлера | 57 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 4 | | | | | | | | | | | |
| | Томат паста | 4 | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | 182,25 | | 54,50 | 132,90 | 1,62 | 0,05 | 0,02 | 43,00 |
| 40 | Салат витаминный Капуста белокочанная свежая Морковь Зеленый горошек | 60 32 18 26 | 0,9 | 2,7 | 26,3 | 20,30 52, | | 9,6 0,54 | 102 | 0,01 | 3,78 | 0,23 | 2,78 |
| | Консервиров Сахар Масло растительное | 3 4 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | ,08 | 185,54 0,01 | ,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

| $N_{\underline{0}}$ | Наименование блюда | Macca | Пип | цевые вег | цества, г | Энергетическая ценность, | | Минера | лы, мг | | Ві | итамины | , мг |
|---------------------|---|---|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|------|--------------|---------|----------------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | 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 фаршаМинтай Молоко или вода Хлеб пшеничный Яйцо Масло растительное Сухари панировочные Соль | 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 | 50 200 1 15 | 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 2,16 | 0,06 | 0 0,03 0 |
| | вода Зафли | 250 | | | | | | | | | | | |

Сок 200 ИТОГО 745 22,69 9,31 74,84 500,96 59,58 74,05 104,5 3,73 0,20 19,02 25,5

Завтрак День: **вторник 7** день

Возрастная категория: 6.5-11 лет

| No | Наименование блюда | Macca | Пип | цевые вег | цества, г | Энергетическая | | Минера | лы, мг | | Ви | тамины | , МГ |
|---------|----------------------------------|-----------|-------|-----------|-----------|----------------|--------|--------|--------|------|-------|--------|---------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A |
| 373 | Каша | 150 | | | | | | | | | | | |
| | рассыпчатая | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | 60 | 14,7 | 11,3 | 49,12 | 289 | 138 | 86,70 | 55,4 | 1,46 | 0,26 | 1,36 | 81,00 |
| | Вода | 160 | , , | ,- | - , | | | , | , | , - | - , - | , | , , , , |
| | Соль Масло сливочное | 2 10 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 5,5 | 20,4 | 9,5 | 249 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 |
| 287 | Тефтели мясные п/ф | 100 | 3,5 | 20,1 | ,,,,, | 2.19 | 13,50 | 21,00 | 100,7 | 0,50 | 0,00 | 0,02 | 37,00 |
| | Соус томатный | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
| | горошком | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | 47,2 | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный | 31,4 | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 3,6 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2,4 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,16 | 116,9 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | | 0,56 | 0,06 | 0 |
| 959 | Какао с молоком: | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133,33 | 111,11 | | | 0 2 | 0,02 | 1,33 |
| | Caxap | 5 | | | | 25,56 | | | | | | | 0 |
| | Какао (порошок) | 20 | | | | , | | | | | | | Ŭ |
| | Молоко 3,2% | 200 | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт/банан | 100 | | | | 748,27 | 343,49 | 277,05 | 229,34 | 5,77 | 0,43 | 9,42 | 120,0 |
| | ИТОГО | 660 | 32,31 | 24,81 | 115,9 | | | | | | | | |

Завтрак День:**среда 8 день** Возрастная категория<u>: 6.5-11 лет</u>

| No॒ | Наименование блюда | Macca | Пип | Пищевые веще | | Энергетическая | | Минер | оалы, мг | | Ви | итамины | I, МГ |
|---------|---|----------------------------------|-------|--------------|----------|----------------|--------|--------|----------|------|------|---------|-------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | 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 | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | | | | | 1 | | | |
| | Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томат паста Соль | 57 10 10 10 4 4 | | ŕ | | 182,25 | 54,50 | 20,30 | 132,90 | 1,62 | 0,05 | 0,02 | 43,00 |
| 23 | | 60 | 1 | | <u> </u> | 102,23 | 34,30 | 20,30 | 132,90 | 1,02 | 0,03 | 0,02 | 43,00 |
| | Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый или лук зеленый Масло растительное | 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 | Чаи с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода Печенье | 200 5 15 8 200 25 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 112,5 | 99,08 | 178,48 | 18,4 | 0,01 | 3,67 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 600 | 24,83 | 25,98 | 45,48 | 612,68 | 218,78 | 198,78 | 393,55 | 22,2 | 0,15 | 13,19 | 43,3 |

Завтрак День: четверг

9 день
Возрастная категория: 6.5-11 лет

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции, г | Пип | цевые вег | цества, г | Энергетическая ценность, ккал | | Минера. | лы, мг | | Ви | таминь | І, МГ |
|-----------|---|------------------------------|-------|-----------|-----------|-------------------------------|--------|---------|--------|------|------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A 1 |
| 390 | Каша вязкая | 160 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161,00 | 8,60 | 29,40 | 5,90 | 0,36 | 0,3 | 00 | 20 |
| | молочная | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 12 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа ячневая | 33, | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | | |
| | Caxap | 5 | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр (твердый) | 60 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,64 | 5,9 | 0 | 160 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 0,01 | 0,14 | 52 |
| 868 | Компот из смеси | 200 | 3,96 | 0,50 | 24,16 | 116,9 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,56 | 0,06 | 0 | 0 |
| | сухофруктов: смесь сухофруктов. Сахар Вода Лимонная кислота Пирожок с повидлом Фрукт/яблоко | 20 20 20 0.2 100 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 | 0,02 | 1,33 | 0 |
| | 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**

| No | Наименование блюда | Macca | Пип | цевые ве | щества, г | Энергетическая | | Минер | алы, мг | | Ви | тамины | , мг |
|---------|--|------------------|-------|----------|-----------|----------------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
| рецепта | | порции, г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность, ккал | Ca | P | Mg | Fe | B1 | С | A |
| 688 | Макароны 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 1 | 7,0 | 39,0 | 2,37 0 | 4 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: | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 6 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода | 1 15 200 | | | | U | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 26,3 | 52,9 | 20,71 | 102 | 9,6 | 54 0, | | 3,78 | 2,78 |
| | Капуста свежая | 32 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь Горошек | 18 26 | | | | | | | | | | | |
| | Caxap | 3,0 | | | | | | | | | | | |
| | Вода кипяченная | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| | 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 |