



УТВЕРЖДАЮ:  
Е.В.Филатова  
Приказ от 30.08.2024. №68

Примерное десятидневное меню для КОГ ОБУ СШ пгт Арбаш  
Горячие школьные завтраки для организации питания детей (7-11 лет)  
Обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Разработано и составлено

Калькулятором  Н.А.Миронова

На основании сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий

Для школьного питания, разработанным Маннановой Н.А., Залиевым И.В.,

ООО «ПАРТНЕР» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012г.

Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания

Обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Новосибирск 2021

№ рецептурника и технолог	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P	
<b>1 неделя</b>																
<b>День первый</b>																
16/43	Салат из свежей капусты с маслом растит	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,3	0,6	151,8	47,1	0,6	16,4	23,1	
125/486	Голень куриная в соусе	100	10,0	21,7	0,8	238,0	0,01	0,04	4,0	0,0	220,0	22,9	4,0	6,26	104	
211/332	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07	0,02	0,0	0,0	64,0	11,3	1,0	9,07	54,1	
292/638	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,02	0,05	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0	24,9	0,3	
	Булочка «Орловская»	50	45,0	2,3	29,0	166,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	0		
	<b>итого</b>		<b>63,3</b>	<b>32,3</b>	<b>105,4</b>	<b>814,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>21,3</b>	<b>0,6</b>	<b>490,8</b>	<b>101,3</b>	<b>6,6</b>	<b>56,7</b>	<b>182</b>	
<b>День второй</b>																
17/71	Салат из моркови с маслом растительн	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,03	0,04	4,8	2,4	103,2	16,6	0,4	22,8	4,8	
106/462	Тефтели в соусе	100/50	11,4	16,2	13,0	264,0	0,06	0,10	0,6	0,0	96,0	35,0	1,0	24,4	160	
173/297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	4,7	37,2	216,0	0,10	0,08	10,0	0,0	226,6	81,9	1,8	63,4	248	
294/631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	109,0	0,01	0,01	1,6	0,0	112,0	7,0	1,0	3,13	3,83	
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	86,9	22	
	<b>итого</b>		<b>19,80</b>	<b>24,60</b>	<b>94,00</b>	<b>812,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>16,96</b>	<b>2,40</b>	<b>565,80</b>	<b>146,42</b>	<b>4,19</b>	<b>201</b>	<b>439</b>	
<b>День третий</b>																
83/388	Котлета рыбная	100	18,0	10,8	15,4	255,0	0,11	0,11	6,7	0,0	59,2	15,1	0,8	23,7	193	
138/520	Картофельное пюре	180	3,7	6,0	24,0	166,0	0,14	0,12	12,5	0,0	667,0	42,7	1,2	34,1	111	
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		3	
13/19	Помидоры свежие порционно	80	0,0	0,0	1,0	7,0	0,03	0,02	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	10,5	28	
295/699	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	19,8	100,0	0,01	0,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	2,49	1,94	
	Батон нарезной	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22	
	<b>итого</b>		<b>27,9</b>	<b>22,0</b>	<b>103,2</b>	<b>776,0</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>86,8</b>	<b>2,0</b>	<b>158</b>	<b>371</b>	

№ рецептурника и технологической карты		Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Fe	Mg
<b>День четвертый</b>															
6\43	Салат из св.капусты с маслом растит	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,02	17,3	0,0	0,0	47,0	0,6	9,4	1,9
129/205	Котлета рубленая из птицы с соусом	100\50	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,93	0,00	599,04	22,00	1,80	23	45
176/297	Рис отварной	180	4,30	4,70	44,00	240,00	0,04	0,03	0,00	0,00	55,00	5,40	1,00	30	33
282\685	Чай с сахаром	200	1,0	0,0	9,1	35,0	0,01	0,00	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	2,5	1
	Батон нарезной	50	4,00	2,00	26,00	138,00			0,00	0,00	50,00	8,00	0,00		11
	<b>итого</b>		<b>24,30</b>	<b>28,10</b>	<b>94,60</b>	<b>729,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,93</b>	<b>0,00</b>	<b>739,04</b>	<b>67,40</b>	<b>3,80</b>	<b>55</b>	<b>90</b>
<b>День пятый</b>															
14/16	Салат со свежими огурцами маслом раст	80	0,60	3,80	2,90	48,00	0,01	0,03	4,56	0,00	61,92	12,00	0,45	9,3	1,6
98/451	Котлета рубленая	100	20,6	18,3	17,5	320,0	0,07	0,12	0,4	0,0	101,7	13,4	1,0	29	31
107/167	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292,0	0,06	0,12	0,0	0,0	492,0	99,0	5,8	90	4,3
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		3
284/686	Чай с сахаром и лимоном	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,0	0,7	1
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	87	22
	<b>итого</b>		<b>43,9</b>	<b>32,1</b>	<b>101,3</b>	<b>876,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>685,7</b>	<b>140,1</b>	<b>7,3</b>	<b>215</b>	<b>62,9</b>

3	<b>2 неделя</b>															
4	<b>День шестой</b>															
5	33/31	Салат из свеклы с сыром с маслом раст	80	3,0	11,4	4,2	106,8	0,01	0,02	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	15	2,5
6	129/205	Котлета рубленая из птицы	100	1,5	21,4	15,5	316,0	0,07	0,11	1,0	0,0	18,0	22,0	1,8	23	45
7	211/332	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,0	230,0	0,07	0,02	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	9,1	54
8	284/686	Чай с сахаром и лимоном	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,0	0,7	1
9		Булочка «Орловская»	50	45,0	2,3	29,0	166,0			0,0	0,0	46,0	11,3	0,9		11
10		<b>итого</b>		<b>57,1</b>	<b>39,8</b>	<b>97,0</b>	<b>855,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,1</b>	<b>4,8</b>	<b>293,8</b>	<b>155,6</b>	<b>4,3</b>	<b>47</b>	<b>114</b>
11	<b>День седьмой</b>															
12	<b>День седьмой</b>															
13	<b>День седьмой</b>															
14	17/71	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,01	0,03	1,4	0,0	67,3	16,6	0,4	9,3	1,9
15	103/471	Фрикадельки мясные в соусе	100/40	14,1	11,8	10,4	205,0	0,04	0,10	0,0	0,0	1,0	31,1	1,1	21	14
16	172/297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,16	0,0	0,0	170,0	17,0	5,4	160	248
17	282\685	Чай с сахаром	200	1,0	0,0	9,1	123,0	0,02	0,01	1,0	0,0	35,0	0,3	0,0	6,2	1
18		Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	87	22
19		<b>итого</b>		<b>28,3</b>	<b>22,2</b>	<b>91,5</b>	<b>767,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,39</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>301,3</b>	<b>71,0</b>	<b>6,9</b>	<b>283</b>	<b>287</b>
20	<b>среда</b>															
21	<b>День восьмой</b>															
22	<b>День восьмой</b>															
23	79/371	Рыба припущенная	120	27,10	8,60	0,70	188,00	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,7	19
24	138/520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	0,14	0,12	12,4	0,0	853,0	42,7	1,0	34	111
25		Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0			0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		3
26	13/19	Помидоры свежие порционно	80	0,0	0,0	1,0	7,0	0,03	0,02	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	11	28
27	294/631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	109,0	0,01	0,01	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	3,1	3,8
28		Батон нарезной	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11
29		Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	87	22
30		<b>итого</b>		<b>37,0</b>	<b>19,8</b>	<b>85,9</b>	<b>718,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>27,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1134,0</b>	<b>70,7</b>	<b>2,0</b>	<b>158</b>	<b>198</b>
31																

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	К	Са	Fe	Mg	P	
<b>День девятый</b>																
19/46	Салат весенний (из св. капусты) с масл. ра	80	5,5	7,8	103,0	134,0	0,02	0,04	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	16	23	
492/131	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,07	0,11	0,8	0,0	212,5	25,2	2,1	47	248	
301/705	Напиток из шиповника	200	1,3	0,1	32,4	76,0	0,00	0,02	0,4	0,0	1,0	39,4	0,8	0,0	0,7	
	Батон нарезной	50	4,00	2,00	26,00	138,00			0,00	0,00	50,00	8,00	0,00		11	
	<b>итого</b>		<b>33,8</b>	<b>39,1</b>	<b>201,6</b>	<b>867,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,4</b>	<b>361,3</b>	<b>96,6</b>	<b>3,5</b>	<b>64</b>	<b>283</b>	
<b>День десятый</b>																
97/436	Жаркое по-домашнему	180/100	28,0	28,0	25,0	480,0	0,1	0,1	10,7	0,0	57,6	30,0	4,6	61,0	31	
14/16	Огурец свежий к гарниру	80	0,0	0,0	1,0	4,0	0,02	0,02	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	9,4		
295/699	Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	72,0	0,01	0,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	2,5		
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	87		
	Батон нарезной	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0			
	<b>итого</b>		<b>34,0</b>	<b>29,0</b>	<b>95,0</b>	<b>767,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>	<b>224,6</b>	<b>61,0</b>	<b>4,6</b>	<b>160</b>		