


УТВЕРЖДАЮ
Директор
Т.А. Макарова
Приказ № 58 от 11.04.2022



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 11 лет и старше
на весенний период**

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

возрастная категория 11 лет и старше

сезон весна

Сборники технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания 2012, 2014 гг

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			13,63	10,89	78,88	459,20	232,91	54,00	1,68	0,20	0,32	3,72
обед												
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			31,82	28,18	109,12	809,40	65,23	102,40	5,42	0,27	0,29	3,50
итого			45,45	39,07	188,00	1268,60	298,14	156,40	7,10	0,47	0,61	7,22
итого в %			84	71	82	78	41	87	70	56	64	17
2 ДЕНЬ												
завтрак												
178/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная)	200/5	7,67	9,89	28,22	232,22	176,97	58,72	1,53	0,17	0,23	0,73

268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			13,09	10,55	72,91	425,42	195,43	83,22	2,68	0,28	0,29	0,73
обед												
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
131/2012	картофельное пюре	180	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			28,73	27,08	105,04	768,40	137,20	123,11	5,33	0,53	0,40	8,34
итого			41,82	37,63	177,95	1193,82	332,63	206,33	8,01	0,81	0,69	9,07
итого в %			77	68	77	73	46	115	79	96	72	22
3 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,30	2,50	13,70	88,00	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
итого за приём пищи			16,82	12,00	88,68	517,69	258,57	124,03	3,06	0,34	0,34	1,05
обед												
107/2012	тефтели из говядины с рисом	100/50	13,25	22	17,25	320	11,94	29,05	1,18	0,05	0,1	1,93
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			31,25	29,53	121,21	863,90	59,13	222,16	8,49	0,44	0,32	1,93
итого			48,07	41,53	209,89	1381,59	317,70	346,19	11,55	0,78	0,66	2,98

итого в %			89	76	91	85	44	192	113	93	69	7
4 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			12,86	8,66	81,25	434,31	152,72	60,78	2,97	0,24	0,24	0,53
обед												
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			16,03	12,88	94,20	543,50	64,51	83,55	4,45	0,31	0,14	4,33
итого			28,89	21,54	175,45	977,81	217,23	144,33	7,42	0,55	0,38	4,86
итого в %			54	39	76	60	30	80	73	65	40	12
5 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			11,09	9,47	74,02	417,71	145,20	58,83	1,84	0,22	0,21	3,33
обед												
145/2012	рагу овощное	200	3,33	10	19,89	183,33	46,12	41,87	1,46	0,11	0,09	14
	абрикосовый сок	200	1	0	28	112	40	20	0,4	0,04	0,08	8
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0

	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			12,13	11,20	100,25	536,23	117,52	108,07	4,11	0,32	0,26	22,00
итого		23,22	20,67	174,27	953,94	262,72	166,90	5,95	0,54	0,47	25,33	
итого в %		43	38	76	59	36	93	58	64	49	60	
итого в среднем с 1 по 5 день %		69	58	80	71	40	113	78	75	59	24	
6 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			9,82	4,76	60,59	312,20	127,00	38,91	1,47	0,16	0,18	0,51
обед												
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			37,20	31,10	74,26	712,90	57,07	87,42	7,42	0,26	0,30	2,97
итого		47,02	35,86	134,85	1025,10	184,07	126,33	8,89	0,42	0,48	3,48	
итого в %		87	65	59	63	26	70	87	50	50	8	
7 ДЕНЬ												
завтрак												
215/2012	сырники из творога	150/20	25,8	16,2	38,2	404	206,82	32	0,94	0,08	0,34	0,76
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			29,04	16,60	68,28	535,40	220,32	46,84	1,65	0,14	0,37	3,56
обед												

125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	картофельное пюре	180	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			24,52	26,92	100,52	737,40	105,56	106,27	5,22	0,40	0,32	11,09
итого			53,56	43,52	168,80	1272,80	325,88	153,11	6,87	0,54	0,69	14,65
итого в %			99	79	73	78	45	85	67	64	72	35
8 ДЕНЬ												
завтрак												
184/2012	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,33	10,22	35,44	263,33	213,77	39,03	0,51	0,08	0,26	0,94
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			12,85	10,89	80,43	462,53	235,07	64,37	1,70	0,19	0,32	3,74
обед												
77/2012	рыба припущенная	120/50	36	17,4	2,6	311	22,29	32,29	0,71	0,21	0,19	0,31
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			49,92	23,52	100,52	806,40	64,96	83,50	3,69	0,44	0,29	3,11
итого			62,77	34,41	180,95	1268,93	300,03	147,87	5,39	0,63	0,61	6,85
итого в %			116	63	79	78	42	82	53	75	64	16
9 ДЕНЬ												
завтрак												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0

	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
итого за приём пищи			13,29	8,31	86,44	461,36	167,98	61,86	2,20	0,26	0,22	0,49
обед												
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	13,7	20,92	0,87	0,09	0,05	6,6
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			15,23	9,73	81,06	461,60	245,36	76,52	3,27	0,27	0,20	6,92
итого			28,52	18,04	167,50	922,96	413,34	138,38	5,47	0,53	0,42	7,41
итого в %			53	33	73	57	57	77	54	63	44	18
10 ДЕНЬ												
завтрак												
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,20	0,17	0,51
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
итого за приём пищи			14,39	10,65	85,52	486,24	161,23	96,28	3,02	0,33	0,23	3,31
обед												
99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			36,15	21,38	126,14	834,90	92,71	227,20	9,13	0,50	0,37	5,01
итого			50,54	32,03	211,66	1321,14	253,94	323,48	12,15	0,83	0,60	8,32
итого в %			94	58	92	81	35	180	119	99	63	20

итого в среднем с 6 по 10 день %	90	60	75	71	41	99	76	70	58	19
завтрак первый-пятый день	13,50	10,31	79,15	450,87	196,97	76,17	2,45	0,26	0,28	1,87
обед первый-пятый день	23,99	21,77	105,96	704,29	88,72	127,86	5,56	0,37	0,28	8,02
первый-пятый день	37,49	32,09	185,11	1155,15	285,68	204,03	8,01	0,63	0,56	9,89
завтрак шестой -десятый день	15,88	10,24	76,25	451,55	182,32	61,65	2,01	0,22	0,26	2,32
обед шестой -десятый день	32,60	22,53	96,50	710,64	113,13	116,18	5,75	0,37	0,30	5,82
шестой -десятый день	48,48	32,77	172,75	1162,19	295,45	177,83	7,75	0,59	0,56	8,14
завтрак итого в среднем за 10 дней	14,69	10,28	77,70	451,21	189,64	68,91	2,23	0,24	0,27	2,10
обед итого в среднем за 10 дней	28,30	22,15	101,23	707,46	100,93	122,02	5,65	0,37	0,29	6,92
итого в среднем за 10 дней	42,99	32,43	178,93	1158,67	290,57	190,93	7,88	0,61	0,56	9,02
в % 1 день	84	71	82	78	41	87	70	56	64	17
в % 2 день	77	68	77	73	46	115	79	96	72	22
в % 3 день	89	76	91	85	44	192	113	93	69	7
в % 4 день	54	39	76	60	30	80	73	65	40	12
в % 5 день	43	38	76	59	36	93	58	64	49	60
в % 6 день	87	65	59	63	26	70	87	50	50	8
в % 7 день	99	79	73	78	45	85	67	64	72	35
в % 8 день	116	63	79	78	42	82	53	75	64	16
в % 9 день	53	33	73	57	57	77	54	63	44	18
в % 10 день	94	58	92	81	35	180	119	99	63	20
в % 1 - 5 дни	69	58	80	71	40	113	78	75	59	24
в % 6 - 10 дни	90	60	75	71	41	99	76	70	58	19
в % за 10 дней	80	59	78	71	40	106	77	73	58	21
НОРМА на завтрак 25 %	22,50	22,92	95,83	678,33	300,00	75,00	4,25	0,35	0,40	17,50
НОРМА на обед 35 %	31,50	32,08	134,17	949,67	420,00	105,00	5,95	0,49	0,56	24,50
НОРМА за день	54,00	55,00	230,00	1628,00	720,00	180,00	10,20	0,84	0,96	42,00

