

Согласовано

Утверждено
директор МКОУ СОШ п. Тимофеевка
П.А. Ермакова
28.08.2025

Примерное десятидневное меню для обучающихся в МКОУ СОШ Ольгинского Муниципального округа с 7-11 лет

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества		Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Fe	В1	В2	С
Понедельник Первая неделя												
Завтрак												
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	200	8,10	9,40	28,90	234,00	133,6	2,2	0,2	0,19	0,51
Сыр (порциями)	2017	2	20	5,30	12,60	0,14	66,20	171,00	0,19	0,26	0,48	50,70
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	30	2,29	0,84	15,12	77,40	6,90	0,54	0,05	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	30	2,49	0,46	12,60	65,90	13,26	1,48	0,07	0,03	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	0,08	0,00	0,48	0,00
Итого:			500,00	18,38	23,33	80,18	526,18	312,85	4,52	0,32	1,12	56,67
Обед												
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	2018	67	180	5,70	8,10	22,60	169,30	26,01	0,84	0,18	0,05	3,70
Печень по-Строгановски 60/20	2018	132	80	14,20	10,23	1,98	125,60	32,80	4,70	0,19	8,37	321,33
Греча отварная рассыпчатая	2018	302	150	8,90	5,90	36,70	221,70	13,95	4,50	0,18	0,11	0,00
огурцы свежие/ консервированные	2017	71	60	0,45	1,90	0,97	27,80	11,06	0,27	0,01	0,02	2,30
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	30	2,29	0,84	15,12	77,40	6,90	0,54	0,05	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	30	2,49	0,46	12,60	65,90	13,26	1,48	0,07	0,03	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	16,48	75,36	6,40	0,18	0,01	1,08	0,00
Итого:			730	34,07	27,43	106,45	763,06	110,38	12,51	0,69	9,68	327,33
Итого за день:			1230,00	52,45	50,76	186,63	1289,24	423,23	17,03	1,01	10,79	384,00

[illegible]

Четверг Первая неделя												
Завтрак												
Макаронные изделия отварные маслом сливоч	2018	227	150	5,50	4,20	33,30	196,00	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
рыба приспущенная с овощами			60	7,90	9,95	11,79	168,00	50,00	0,66	0,50	0,20	1,70
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	376	180	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00
яблоко	2018		100	0,40	0,20	19,10	71,00	14,03	12,90	0,01	0,26	11,00
Итого:			530	17,31	14,91	97,79	561,30	89,00	15,16	0,64	0,48	12,70
Обед												
Суп Метелица с круппой и яйцом с курицей	2011	101	180	10,40	12,35	74,90	169,40	31,80	0,91	0,62	0,30	14,98
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2018	102	70	11,43	12,90	12,15	195,70	28,80	1,07	0,07	0,11	0,90
Картофель отварной с маслом слив	2018	146	150	4,30	4,89	25,30	130,10	14,30	1,26	0,13	0,09	6,20
Салат из отварной свеклы с огурцом	2018	30	60	0,57	4,9	1,7	38	10,9	0,42	0,01	0,01	0,6
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Итого:			740	34,91	35,88	153,75	726,16	103,79	5,09	0,92	0,58	24,28
Итого за день:			1270,00	52,22	50,79	252	1287,46	192,79	20,25	1,56	1,06	36,98
Пятница Первая неделя												
Завтрак												
каша гречневая с маслом слив	2018	302	160	9,90	5,93	38,10	211,60	15,50	5,00	0,21	0,13	0,00
азу мясное			70	7,95	12,35	12,40	192,50					
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
блины промыш произ с джемом45/15	2018	238/244	60	5,7	6,6	32,7	198,7	276,80	1,02	0,08	0,90	1,33
Какао на молоке	2018	304	180	4,30	4,93	11,70	99,40	110,40	0,88	0,03	0,13	0,52
Итого:			510	31,16	30,37	114,50	800,50	412,36	7,36	0,39	1,16	1,85
Обед												
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	1,30	7,80	70,30	201,30	21,16	0,78	0,08	6,03	0,00
Котлета рыбная (минтай) с соусом	2018	85/250	80	9,13	11,80	11,53	183,00	35,47	0,84	0,13	0,10	35,17
Рис отварной	2018	187	150	5,83	6,30	37,60	201,00	55,30	1,21	0,07	0,06	8,48
Салат из свежих огурцов	2018	14	60	0,50	2,70	1,80	33,00	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	16,48	75,36	6,40	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб пшеничный/гретки	к/к	к/к	60	6,30	6,40	23,80	179,00	76,80	1,10	0,08	0,06	0,08
Итого:			750	23,10	35,00	161,51	872,66	207,42	4,43	0,38	7,35	46,03
Итого за день:			1260,00	54,26	65,37	276,01	1673,16	619,78	11,79	0,77	8,51	47,88
Среднее значение за неделю:			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Понедельник Вторая неделя												
Завтрак												
пельмени аппетитные	2018	227	180	22,00	34,00	60,00	625,00	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00

Сыр (порциями)	2017	2	30	7,95	10,90	0,21	78,30	256,50	0,28	0,39	0,72	76,00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	180	0,04	0,00	16,48	75,36	6,40	0,18	0,01	1,08	0,00
Итого:			490,00	38,00	45,64	99,19	902,62	284,17	1,83	0,54	1,88	76,00
Обед												
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	2018	72	180	6,10	10,10	80,10	120,40	27,30	1,13	0,44	0,04	6,27
Плов с отвар говяд	2018	123	150	7,40	9,10	28,10	236,60	14,40	2,35	0,07	0,10	0,90
огурец консервированный	2008	17	100	0,50	2,80	2,20	36,00	6,00	0,22	0,01	0,01	2,28
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,08
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Итого:			710	22,21	22,84	150,10	585,96	65,69	5,13	0,61	0,22	11,13
Итого за день:			1200,00	60,21	68,48	249	1488,58	349,86	6,96	1,16	2,10	87,13
Вторник Вторая неделя												
Завтрак												
картофельная запеканка с мясом	2017	312	180	16,11	17,80	18,40	271,40	14,03	2,15	0,04	0,09	1,38
салат из морской капусты	2008	2,4	60	0,60	0,10	0,20	4,00	6,47	0,05	0,01	0,01	1,80
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	200	0,20	0,03	9,30	38,00	2,73	0,06	0,00	0,00	1,12
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Итого:			520	25	19	50	437	35	3	0	0	4
Обед												
Борщ "Дальневосточный" со сметаной		к/к	180	2,30	6,90	8,15	82,00	55,70	0,47	0,05	0,06	4,46
Котлеты промыш произ,60/20 с соусом №332	2018	102	80	12,70	11,20	13,50	202,00	32,00	1,19	0,08	0,13	1,00
Макаронные изделия отварные	2018	227	150	5,50	4,20	33,30	196,00	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
Салат витаминный (св капуста, морковь.яблоко	2018	24	60	0,45	1,35	3,25	28,00	10,80	0,27	0,01	0,01	1,90
напиток из све/заморож ягод и плодов	2017	8	180	0,58	0,17	12,90	63,10	18,60	0,45	0,01	14,30	8,70
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00
Итого:			730	29,54	24,56	93,60	695,06	138,37	3,75	0,29	14,58	16,06
Итого за день:			1250,00	54,46	43,23	144,00	1132,42	173,56	6,64	0,42	14,74	20,36
Среда Вторая неделя												
Завтрак												
пельмени с мясом	2017	175	180	11,30	7,65	60,10	231,20	13,8	0,92	0,12	1,2	7,30
Бутерброд с сыром 40/20	2018	3	60	8	5,3	17,1	137	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	180	0,18	0,03	8,30	36,00	2,73	0,06	0,00	0,00	1,12
фрукты по сезону	к/к	к/к	100	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	0,08	0,00	0,48	0,00
Итого:			520	19,58	12,98	99,82	461,88	125,83	1,73	0,17	1,74	8,49

Обед												
Суп картофель с перловой кр. с рыб. консервами	2012	87	200	6,40	10,80	10,40	127,90	16,70	0,66	0,70	0,80	6,30
кнели /котлета из курицы	2018	144	70	15,3	22,7	8,9	194	22,18	1,25	0,04	0,11	0,44
Пюре картофельное	2017	312	150	3,60	5,90	22,40	137,25	36,98	1,01	0,14	9,37	25,50
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	0,8	0,01	5,7	0
кисель из концентрата	2017	342	180	0,00	0,00	21,30	80,30	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3,31	0,56	19,60	98,30	9,66	0,46	0,07	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	2,25	0,87	15,15	77,43	6,90	0,54	0,05	0,02	0,00
Итого:			760	31,72	44,48	105,83	781,55	113,99	4,78	1,01	16,00	32,24
			1280,00	51,30	57,46	205,65	1243,43	239,82	6,51	1,18	17,74	40,73
Четверг Вторая неделя												
Завтрак												
макароны запеченные с сыром	2018	228	150	6,9	16,4	29,3	241,3	160,10	0,89	0,06	0,09	0,09
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,05	0,00	0,00
Напиток кофейный на молоке	2017	302	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	0,22	0,07	1,17	6,84
Джем/Повидло или	к/к	к/к	20	0,09	0,00	11,60	53,40	2,40	0,08	0,00	0,48	0,00
икра кабачковая			60	7,60	4,40	0,40	74,60	12,21	0,30	0,02	0,02	4,10
Итого:			490	20,56	23,77	84,99	594,64	340,28	1,82	0,2	1,76	11,03
Обед												
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	5,70	7,80	70,30	201,30	21,16	0,78	0,08	6,03	0,00
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	80	13,72	13,08	14,58	181,80	28,80	1,07	0,07	0,11	0,90
Капуста тушеная	2018	321	150	3,30	4,90	14,10	113,00	76,95	1,13	0,05	0,06	24,70
салат овощ(морковь+огурчик конс+горошек)	2018	20	60	0,90	4,00	2,80	54,00	14,30	0,33	0,04	0,04	2,30
кисель из концентрата	2017	342	200	0,00	0,00	21,30	80,30	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/гренки	к/к	к/к	30	2,30	3,20	11,90	89,80	38,40	0,60	0,04	0,03	0,04
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4,70	0,18	2,90	25,66	2,30	0,17	0,01	0,06	0,00