

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "Дели принт")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 1 (понедельник)															
Завтрак															
243	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30	
54	Икра из свеклы	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
321	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.75	4.06	25.76	162.50	0.06	32.40		1.65	113.70	89.25	42.90	3.45	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
ИТОГО за завтрак			17.71	18.47	66.66	605.33	0.11	41.44	0.00	4.23	192.70	165.91	80.93	7.82	
Обед															
59	Салат из белокочанной капусты	100	2.30	10.10	9.60	140.30	0.05	6.95		2.49	21.19	33.98	24.00	1.32	
119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	120.15	0.05	1.14		0.39	41.40	243.90	18.90	0.66	
288	Птица (курица) отварная	100	21.67	13.33		206.67	0.05		24.00	0.20	48.00	172.00	24.00	2.40	
309	Макароны отварные с маслом	150	5.10	7.50	28.50	232.66	0.08			2.73	16.80	48.30	10.50	1.05	
352	Кисель (витаминизированный)	200	0.24	0.12	35.76	140.08	0.00	80.00		0.18	8.20	6.42	0.96	0.28	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2.36	0.66	19.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ПР	Батончик шоколадный	50	10.00	13.50	22.00	263.00									
ИТОГО за обед			50.75	48.66	142.41	1310.94	0.33	88.09	24.00	6.92	156.29	594.30	103.26	7.90	
Всего за день															
			53.77	58.75	199.65	1742.08									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 2 (вторник)															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	7.01	5.74	45.03	202.00	0.16			1.80	24.00	144.00	98.00	3.20	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
338	Фрукты	100	0.30	0.30	14.70	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
ИТОГО за завтрак			11.00	6.44	88.52	368.82	0.22	7.77	0.00	2.47	58.80	209.18	129.68	7.42	
Обед															
20	Салат из свежей огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30	0.03	6.65		2.74	16.15	28.62	13.30	0.48	
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.09	12.75		2.91	51.90	225.90	33.00	0.99	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8.20	5.92	3.80	121.40	0.12	1.80	22.20	2.22	43.20	265.40	42.80	0.82	
304	Рис отварной	200	3.67	5.42	54.90	210.11	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	
388	Компот из апельсин	200	0.00	0.00	8.00	23.00	0.01	100.00			7.73	2.13	2.67	0.53	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	2.24	0.44	39.52	147.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ИТОГО за обед			17.15	20.20	119.85	644.78	0.35	121.20	58.20	9.21	136.26	667.65	132.11	5.38	
ВСЕГО за день															
			28.15	26.64	208.37	1013.60	0.57	128.97	58.20	11.68	195.06	876.83	261.79	12.80	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 3 (среда)														
	Завтрак															
175	Каша "Дружба " жидкая	250	6.08	11.18	54.31	183.40	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
209	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30		
	ИТОГО за завтрак		20.10	23.40	110.18	574.62	0.50	11.08	71.60	1.07	298.57	303.05	75.98	6.09		
	Обед															
54	Икра из свеклы	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
113	Борщ с фасолью	250	7.21	19.68	43.73	284.60	0.06	10.50	6.00	3.30	75.00	273.00	39.00	1.80		
591	Гуляш из мяса	75/75	19.72	8.94	4.76	168.20	0.17	1.28	0.00	0.00	24.36	194.69	26.01	2.32		
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50		36.98	86.60	27.75	1.01		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2.36	0.66	19.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
430	Компот (витаминизированный)	200	0.52	0.18	24.84	122.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30		
	ИТОГО за обед		35.76	39.62	135.19	1121.14	0.51	97.91	31.50	6.75	214.84	704.52	154.36	69.34		
	ВСЕГО за день		55.86	63.02	245.37	1695.76	1.01	108.99	103.10	7.82	513.41	1007.57	230.34	75.43		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 4 (четверг)													
Завтрак															
463	Сырники из творога со сгущ. молок	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	0.11	0.39	89.95		248.75	350.70	39.60	1.17	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
54	Икра из моркови	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
ИТОГО за завтрак			30.58	24.97	46.03	630.57	0.15	16.72	89.95	2.47	308.75	418.21	77.78	6.67	
Обед															
67	Салат овощной из свежих помидор с луком.	100	1.33	6.08	8.52	124.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	
96	Суп крестьянский с крупой	250	2.70	2.78	17.49	108.81	0.07	12.00			59.10	267.00	31.80	0.93	
239	Котлеты рубленные из птицы	80	21.61	13.44	9.41	171.20	0.19	0.05	0.3	22.00	1.71	29.39	79.07	12.80	
309	Макароны отварные с маслом	150	5.10	7.50	28.50	201.66	0.08			2.73	16.80	48.30	10.50	1.05	
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2.24	0.44	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ИТОГО за обед			38.34	31.11	139.10	938.98	0.48	37.81	0.28	27.97	274.64	573.82	187.83	19.49	
ВСЕГО за день			68.92	56.08	185.13	1569.55	0.63	54.53	90.23	30.44	583.39	992.03	265.61	26.16	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 5 (пятница)													
Завтрак															
175	Каша пшеничная молочная	250	4.20	11.18	54.31	220.00	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
54	Салат из свеклы	100	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
ИТОГО за завтрак			10.96	14.25	102.83	468.72	0.47	3.37	71.60	0.92	260.17	294.80	69.23	4.14	
Обед															
45	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	28.61	102.62	62.46	173.31	0.18	6.99		2.94	49.77	165.33	45.90	2.19	
239	Тефтели мясные	80/80	8.87	9.83	11.71	171.00	0.06	0.85	39.0	0.00	43.90	106.70	21.60	0.96	
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50		36.98	86.60	27.75	1.01	
966	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	8.00	40.00	0.08	1.40	0.04		240.00	190.00	28.00	0.20	
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	80	2.36	0.66	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ИТОГО за обед			44.19	124.00	144.52	726.80	0.55	51.84	64.54	5.79	427.45	640.55	154.25	6.74	
ВСЕГО за день			55.15	138.25	247.35	1195.52	1.02	55.21	136.14	6.71	687.62	935.35	223.48	10.88	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 6 (суббота)														
	Завтрак															
309	Макароны отварные с маслом	200	5.10	7.50	34.20	201.90	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	0.02	0.25	20.00	0.10	74.00	99.00	10.50	0.20		
	ИТОГО за завтрак		19.66	14.87	95.82	572.92	0.17	9.22	20.00	2.72	265.87	308.55	67.28	5.44		
	Обед															
45	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	17.21	19.68	33.73	118.08	0.06	12.36		2.88	41.34	63.63	31.44	1.41		
304	Плов из мяса птицы	210	20.30	17.00	35.60	377.00	0.00	45.10	48.00		45.10	199.30	47.50	2.19		
389	Сок	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.80		0.40	11.80	10.40	3.20	0.34		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	ИТОГО за обед		43.02	43.44	130.83	893.32	0.19	83.69	48.00	6.52	161.94	391.35	123.04	6.65		
	ВСЕГО за день		62.68	58.31	226.65	1466.24	0.36	92.91	68.00	9.24	427.81	699.90	190.32	12.09		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 7 (понедельник)														
Завтрак																
167	Каша жидкая рисовая с фруктами	200	7.43	12.57	57.59	373.32	0.19	1.67			46.93			2.83		
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
54	Икра из моркови	100	1.31	5.16	12.11	200.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72		
209	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.00	0.00	26.40	0.00	0.00	0.30		
ИТОГО за завтрак			19.39	26.98	98.49	816.15	0.26	10.71	0.00	2.84	130.53	94.06	44.63	7.42		
Обед																
45	Салат овощной из свежих помидор и огурцов.	100	1.33	6.08	8.52	124.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52		
98	Суп крестьянский с крупой	250	2.70	2.78	17.49	108.81	0.07	12.00			59.10	267.00	31.80	0.93		
295	Котлеты рыбные	80	15.90	4.10	9.45	142.00	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20		
309	Макароны отварные с маслом	150	5.10	7.50	28.50	201.66	0.08			2.60	16.00	46.00	10.00	1.00		
345	Компот из сухофруктов	200	0.52	0.18	24.84	97.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2.36	0.66	19.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
ИТОГО за обед			29.49	21.50	118.10	882.57	0.37	96.03	20.00	6.42	206.20	550.42	125.70	67.14		
ВСЕГО за день			48.88	48.48	216.59	1698.72	0.63	106.74	20.00	9.26	336.73	644.48	170.33	74.56		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 8 (вторник)													
		Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	6.10	4.00	36.96	208.24	0.22	2.08	32.00	0.89	221.60	315.40	79.60	2.10	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	125.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
54	Салат из свеклы	100	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00			
		ИТОГО за завтрак	14.27	19.43	97.72	592.79	93.79	12.11	72.00	3.83	426.27	522.33	141.83	6.66	
		Обед													
45	Салат из свежей белокачанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.09	12.75		2.91	51.90	225.90	33.00	0.99	
284	Печень, тушенная в сметане	80/80	10.28	11.84	17.45	217.00	0.15	7.48	3189.00		67.50	203.20	23.00	3.26	
304	Рис отварной	200	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	
966	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	8.00	40.00	0.08	1.40	0.04		240.00	190.00	28.00	0.20	
ПР	Зефир	100	1.00		80.00	326.00									
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
		ИТОГО за обед	22.91	26.31	191.31	1170.34	0.47	46.06	3225.04	6.95	426.58	819.12	150.24	7.86	
		ВСЕГО за день													
			37.18	45.74	289.03	1763.13	94.26	58.17	3297.04	10.78	852.85	1341.45	292.07	14.52	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		День 9 (среда)														
Завтрак																
463	Запеканка творожная	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	0.11	0.39	89.95		248.75	350.70	39.60	1.17		
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65		
ИТОГО за завтрак			32.43	20.21	53.64	525.58	93.65	10.02	89.95	0.67	285.28	416.95	71.82	5.39		
Обед																
66	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30	0.78	2.72		0.87	41.95	63.62	44.90	1.03		
111	Суп вермишелевый	200	10.27	11.12	62.75	223.50	0.10	0.50	23.40	0.30	197.30	166.90	24.90	0.50		
288	Птица(курица)отварная	100	21.67	13.33	2.31	206.67	0.04		20.00	0.17	40.00	143.33	20.00	2.00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	2.40	29.84	231.86	0.27				19.47	280.00	186.67	6.68		
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.01	24.00		0.20	8.20	9.00	4.40	0.14		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2.36	0.66	19.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
ИТОГО за обед			45.70	33.88	154.08	1048.77	1.30	27.22	43.40	2.47	327.62	752.55	305.77	12.54		
ПР																
ВСЕГО за день			78.13	54.09	207.72	1574.35	94.95	37.24	133.35	3.14	612.90	1169.50	377.59	17.93		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		День 10 (четверг)													
		Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	200	6.11	4.05	33.37	194.01	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26	
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.31	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	93.52			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
338	Фрукты	100	0.30	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
		ИТОГО за завтрак	13.35	5.42	86.04	446.14	93.60	9.19	32.70	0.77	287.17	263.90	62.57	4.35	
		Обед													
54	Салат из свежей капусты.	100	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56		2.32	34.40	37.13	19.70	1.72	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.06	19.80	31.61	201.37	0.09	22.17		2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.20	0.17	1.28	0.00	0.00	24.36	194.69	26.01	2.32	
310	Картофель отварной	150	22.06	28.79	112.42	150.60	0.20	29.00		0.20	24.00	108.00	44.00	1.60	
430	Компот (витаминизированный)	200	0.52	0.18	24.84	122.90	0.02	59.40		0.20	23.40	23.40	17.00	60.30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	2.24	0.44	39.52	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
		ИТОГО за обед	52.91	72.26	225.26	881.12	0.57	120.41	0.00	6.11	160.73	483.73	148.35	68.79	
		ВСЕГО за день													
			66.26	77.68	311.30	1327.26	94.17	129.60	32.70	6.88	447.90	747.63	210.92	73.14	
		Среднее значение содержания пищевых веществ													
			50.12	56.83	213.75	1330.41									

На основании-

"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборника технических нормативов"

Авторы- Могильный М.П.,Тутельян В.А. Изд-во "Дели принт" Москва 2011год.

Утверждаю:

Директор школы Казакова И.П.
"_____" "_____" 2022г.

**Примерное десятидневное меню питания
обучающихся в МБОУ "Рудавская СОШ"
Обоянского района Курской области
на 2022-2023 учебный год
возраста 7-11 лет, весенне-летний
период.**

| |

| |

