

Директор _____



Утверждаю

Г.В. Серова



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» №5 г. Алзамай

Примерное 10 – дневное меню для начальной школы
для детей с 7 до 11 лет
двухразовое питание

ДЕНЬ 1												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1-3 года	3-7 лет	
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	200	14,73	24,8	3,4	4,2	50,7	75,07	95	115	229 (3)
	Бутерброд с маслом сливочным (битон вареной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	кофейный напиток	180	180	1,79	1,79	0,04	0,04	4,8	4,8	91	91	464 (3)
	Итого за завтрак	360	415	19,62	29,79	11,13	13,16	72,1	97,37	296	351	
2 завтрак	блинко	100	105	0,5	0,51			2,2	2,3	75	91	n/n
	Итого за 2 завтрак	100	105	0,5	0,51	0	0	2,2	2,3	75	91	
	борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	150	200	1,4	2,3	5,1	6,7	7,5	12,5	100	103	94 (3)
	толсто куринная запеченая в красном соусе	50	70	13,2	14,3	3,9	4,4	2,45	5,4	110	118	ТТК №1
	капуста тушеная с маслом сливочным	110	130	1,11	2,2	3,43	5,1	13,04	19,6	79	118	380 (2)
	компот из шиповника	150	200	0,51	0,68			7,3	8,05	71	95	496 (3)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	Итого за обед	516	668	19,32	22,78	13,35	17,16	56,09	73,35	490	574	
	вареники с картофелем с маслом сливочным	150	200	5,05	6,9	3,9	4,9	27,2	37,2	229	301	541 (1)
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	505 (1)
	Итого за полдник	330	380	5,05	6,9	3,9	4,9	32,24	42,24	289	361	
Итого за первый день:				44,49	59,98	28,38	35,22	162,63	215,26	1150,00	1377,00	

ДЕНЬ 2												
завтрак	каша манная вязкая со сливочным маслом	150	200	2,8	3,7	4,6	6,4	56,7	67,6	85	152	214 (3)
	Бутерброд с маслом сливочным (батон нарезной) 25:5:30:5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	какао на молоке	180	180	1,61	1,61	0,45	0,45	5,95	5,95	68	68	462 (3)
Итого за завтрак		360	415	7,51	8,51	12,74	15,77	79,25	91,05	263	365	
2 завтрак	мандарины	100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	
обед	суп картофельный с колбасами и курицей	180	200	1,1	2,2	2,6	3,9	3,3	5,5	79	116	160 (1)
	винегрет овощной с маслом растительным	30	50	0,5	0,7	3	4	1,5	3,5	37	57	47 (3)
	котлета из мяса говядины n/f	50	70	3	4	5,4	6,8	7,2	10	85	105	391 (1)
	соус красный основной	15	20	0,3	0,4	0,39	0,41	0,92	0,98	8	10	422 (3)
	каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,8	4,5	5,2	7,8	5,9	12,02	90	120	252 (1)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	522 (1)
Итого за обед		555	738	12,22	15,66	17,51	23,87	55,12	73,2	513	660	
	блинчики со сливочным маслом	100	150	3	4	3,1	3,8	62,6	83,27	80	100	542 (1)
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	505 (1)
Итого за полдник		280	330	3	4	3,1	3,8	67,64	88,31	140	160	
Итого за второй день:				23,08	28,57	33,44	43,54	205,31	256,06	971,00	1260,00	

ДЕНЬ 3												
завтрак	омлет натуральный с сливочным маслом	150	200	4,9	5,4	4,2	8,6	4,4	15,96	103	149	311 (1)
	бутиерброд с сыром (батон нарезной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	63
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	505 (1)
Итого за завтрак		360	415	8	8,6	11,89	17,52	26,04	38,5	273	354	
2 завтрак	яблоко	100	105	0,5	0,51			2,2	2,3	75	91	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,5	0,51	0	0	2,2	2,3	75	91	
обед	салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30	50	0,6	0,81	4,5	6	3,2	4,3	37	56	69 (2)
	рассольник ленинградский с перловой крупой с курицей и сметаной	150	200	1,5	2,8	4,8	7,3	7,7	12,8	95	144	148 (1)
	котлета куриная	50	70	3,2	4,1	1,18	1,65	3,86	7	76	97	422 (1)
	шпоре картофельное со сливочным маслом	110	130	1,1	2,1	5	6,4	5,39	6,1	97	110	441 (1)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из повидла	150	200	0,09	0,12			9	10,71	55	68	483 (3)
Итого за обед		540	718	9,59	13,23	16,4	22,31	54,95	68,71	490	615	
подник	сырники с молочным сладким соусом	100	100	5,09	5,09	11,34	11,34	10,5	10,5	110	110	331 (1)/432 (1)
	Компот лимонный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	5,2	6,2	60	92	533 (2)
Итого за подник		250	300	5,84	6,09	11,49	11,54	15,7	16,7	170	202	
Итого за третий день:				23,93	28,43	39,78	51,37	98,89	126,21	1008,00	1262,00	

ДЕНЬ 4												
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150	200	3,3	5,1	3,9	6,6	13,9	24,6	107	119	180 (1)
	бутерброд с маслом сливочным (батон вареной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	кофейный напиток	180	180	1,79	1,79	0,04	0,04	4,8	4,8	91	91	464 (3)
Итого за завтрак		360	415	8,19	10,09	11,63	15,56	35,3	46,9	308	355	
2 завтрак	манзарин	100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	
обед	суп гороховый с трюнками и с мясом говядины п/ф	150	200	1,78	2,4	4,03	6	7,6	12,6	96	116	158 (1)
	Голубцы ленивые	130	150	2,5	3	7,68	8,95	5,11	7,7	228	331	382 (1)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из яблок	150	200	0,36	0,48	0,21	0,28	10,6	14,07	46	61	526 (1)
Итого за обед		480	618	7,74	9,18	12,84	16,19	49,11	62,17	500	648	
	каша гречневая рассыпчатая	150	150	5	5	8	8	13	13	150	150	252 (1)
	компот из черники	150	200	0,75	1	0,15	0,2	5,2	6,2	60	92	526 (1)
Итого за полдник		300	350	5,75	6	8,15	8,2	18,2	19,2	210	242	
Итого за четвертый день:				22,03	25,67	32,71	40,05	105,91	131,77	1073,00	1320,00	

ДЕНЬ 5												
завтрак	каша молочная "Янтарная" вязкая со сливочным маслом	150	200	3,5	4,7	3,4	4,5	7,9	18,1	90	120	284 (1)
	Бутерброд с маслом сливочным (батон нарезной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	какао на молоке	180	180	1,61	1,61	0,45	0,45	5,95	5,95	68	68	462 (3)
Итого за завтрак		360	415	8,21	9,51	11,54	13,87	30,45	41,55	268	333	
2 завтрак	яблоко	100	105	0,5	0,51			2,2	2,3	75	91	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,5	0,51	0	0	2,2	2,3	75	91	
	шиш. с капустой и картофелем с мясом говядины п/ф и сметаной	150	200	1,1	2,2	2,6	3,9	3,3	5,5	79	116	169 (1)
	плов с мясом говядины	130	150	6,85	8,19	3,12	6,2	5,28	19,29	132	221	330 (3)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	495 (3)
Итого за обед		480	618	11,47	14,25	6,64	11,06	44,88	65,99	425	589	
полдник	биточки манные со сливочным маслом	130	150	2,42	3,42	5,86	6,3	16,5	19,7	85	120	305 (1)
	Компот лимонный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	5,2	6,2	60	92	486 (3)
	Итого за полдник		280	350	3,17	4,42	6,01	6,5	21,7	25,9	145	212
Итого за пятый день:				23,35	28,69	24,19	31,43	99,23	135,74	913,00	1225,00	

ДЕНЬ 6												
завтрак	каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	150	200	14,73	24,8	3,4	4,2	50,7	75,07	95	115	288 (1)
	бутерброд с сыром (батон нарезной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	63
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	457 (3)
Итого за завтрак		360	415	17,83	28	11,09	13,12	72,34	97,61	265	320	
2 завтрак	мангариш	100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	0/0
Итого за 2 завтрак		100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	
обед	салат из капусты белокочанной	30	50	0,5	0,7	3	4	1,5	3,5	37	57	1 (3)
	суп картофельный со свежей рыбой (горбуша)	150	200	2,4	3,3	4,1	6,7	7,5	15,5	97	115	119 (3)
	годезь куриная запеченная в сметанном соусе	50	70	13,3	14,5	3,9	4,4	2,45	5,4	110	118	ТТК № 2
	шницель картофельное со сливочным маслом	110	130	1,1	2,1	5	6,4	5,39	6,1	97	110	377 (3)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	0/0
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	0/0
	кнелек из говядины	150	200	0,09	0,12			9	10,71	55	68	483 (3)
Итого за обед		540	718	20,49	24,02	16,92	22,46	51,64	69,01	526	608	
подник	Шарлотка с яблоками	150	200	14,73	24,8	3,4	4,2	50,7	75,07	157	310	ТК 15
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	495 (3)
Итого за подник		300	400	15,15	25,36	3,4	4,2	61,2	88,47	241	422	
Итого за шестой день:				53,82	77,78	31,50	39,88	188,48	258,59	1087,00	1425,00	

ДЕНЬ 7												
завтрак	омлет натуральный с сливочным маслом	150	200	4,9	5,4	4,2	8,6	4,4	15,96	103	149	311 (1)
	Бутерброд с маслом сливочным (батон вареной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	кофейный напиток	180	180	1,79	1,79	0,04	0,04	4,8	4,8	91	91	464 (3)
Итого за завтрак		360	415	9,79	10,39	11,93	17,56	25,8	38,26	304	385	
2 завтрак	яблоко	100	105	0,5	0,51			2,2	2,3	75	91	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,5	0,51	0	0	2,2	2,3	75	91	
обед	рассольник денитрадский с перловой крупой с курицей и сметаной	150	200	1,5	2,8	4,8	7,3	7,7	12,8	95	144	148 (1)
	салат из горошка консервированного маслом растительным	30	50	0,41	0,51	3	4	2,15	3,15	38	48	TK 58
	Бефстроганов из мяса говядины	50	70	3	4	5,4	6,8	7,2	10	95	115	377 (1)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	110	130	3,4	4,5	4,6	6,5	8,7	9,2	110	130	259 (1)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из черники	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	526 (1)
Итого за обед		540	718	11,83	15,67	18,72	25,56	62,05	76,35	552	689	
	кекс Детский	60	60	3,15	3,15	7,33	7,33	55,23	55,23	165	165	599 (1)
	молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	469 (3)
Итого за полдник		210	260	7,5	8,95	11,08	12,33	62,43	64,83	246	273	
Итого за сельхоз день:				29,62	35,52	41,73	55,45	152,48	181,74	1177,00	1438,00	

ДЕНЬ 8												
завтрак	каша манная вязкая со сливочным маслом	150	200	2,8	3,7	4,6	6,4	56,7	67,6	85	152	214 (3)
	бутиерброд с маслом сливочным (батон нарезной) 25/5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	какао на молоке	180	180	1,61	1,61	0,45	0,45	5,95	5,95	68	68	462 (3)
Итого за завтрак		360	415	7,51	8,51	12,74	15,77	79,25	91,05	263	365	
2 завтрак	магларин	100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	
	свекольник с мясом говяжьим п.ф.и сметаной	150	200	3,5	4,9	5,2	6,3	7,3	22	102	187	145 (1)
	котлета рыбная	50	70	3,5	4,35	2,1	3,7	4,3	6,01	59	98	356 (1)
	шпоре картофельное со сливочным маслом	110	130	1,1	2,1	5	6,4	5,39	6,1	97	110	377 (3)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	495 (3)
Итого за обед		510	668	11,62	15,21	13,22	17,36	53,29	75,31	472	647	
полдник	Кекс творожный	130	150	7,64	9,46	5,32	9,16	59,8	80,87	175	297	598 (1)
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	457 (3)
Итого за полдник		310	330	7,64	9,46	5,32	9,16	64,84	85,91	235	357	
Итого за восьмой день:				27,12	33,58	31,37	42,39	200,68	255,77	1025,00	1444,00	

ДЕНЬ 9												
завтрак	макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	200	12,17	16,35	15,9	22,95	58,035	82,7	94	204	256 (3)
	Бутерброд с сыром (батон нарезной) 25x5 30/5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	63
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	457 (3)
Итого за завтрак		360	415	15,27	19,55	23,59	31,87	79,675	105,24	264	409	
2 завтрак	яблоко	100	105	0,5	0,51			2,2	2,3	75	91	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,5	0,51	0	0	2,2	2,3	75	91	
обед	Суп харчо с мясом говядины	150	200	3,5	4,9	5,2	6,3	7,3	22	102	187	109 (3)
	салат из кукурузы консервированной с маслом растительным	30	50	0,41	0,51	3	4	2,15	3,15	38	48	TK 57
	Тефтели из мяса говядины п/ф	50	70	9,83	15,58	14,5	15,48	5,11	6,7	107	133	349 (3)
	каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,8	4,5	5,2	7,8	5,9	12,02	90	120	202 (3)
	хлеб пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	хлеб ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	кисель из ловища	150	200	0,09	0,12			9	10,71	55	68	483 (3)
	Итого за обед		540	718	20,73	28,91	28,82	34,54	55,26	82,38	522	696
полдник	пирожок печеный с повидлом	60	60	1,29	1,29	3,81	3,81	18,72	18,72	205	205	556 (1)
	компот из чернославя	150	200	0,42	0,56			10,5	13,4	84	112	494 (3)
Итого за полдник		210	260	1,71	1,85	3,81	3,81	29,22	32,12	289	317	
Итого за девятый день:				38,21	50,82	56,22	70,22	166,36	222,04	1150,00	1513,00	

ДЕНЬ 10												
завтрак	каша кукурузная молоочная вязкая со сливочным маслом	150	200	2,8	3,7	4,6	6,4	14,21	23,32	85	152	261 (1)
	Бутерброд с маслом сливочным (батон парезной) 25*5 30*5	30	35	3,1	3,2	7,69	8,92	16,6	17,5	110	145	69
	вофленый напиток	180	180	1,79	1,79	0,04	0,04	4,8	4,8	91	91	465 (3)
Итого за завтрак		360	415	7,69	8,69	12,33	15,36	35,61	45,62	286	388	
2-й завтрак	мангари	100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	n/n
Итого за 2 завтрак		100	105	0,35	0,4	0,09	0,1	3,3	3,5	55	75	
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	5,8	9,7	4,47	5,5	7,7	12,8	136	190	129 (3)
	плов с курицей	130	150	6,85	8,19	3,15	6,24	5,28	19,29	102	191	416 (1)
	сладк пшеничный	20	30	1,5	1,6	0,44	0,46	12,4	13,4	60	65	n/n
	сладк ржаной	30	38	1,6	1,7	0,48	0,5	13,4	14,4	70	75	n/n
	компот яблочный	150	200	0,36	0,48	0,21	0,28	5,6	6,07	46	61	486 (3)
Итого за обед		480	618	16,11	21,67	8,75	12,98	44,38	65,96	414	582	
полдник	коржик молочный	60	60	5,2	5,2	12,01	12,01	54,2	54,2	131	131	593 (1)
	чай с сахаром	180	180					5,04	5,04	60	60	457 (3)
Итого за полдник		240	240	5,2	5,2	12,01	12,01	59,24	59,24	191	191	
Итого за десятый день:				29,35	35,96	33,18	40,45	142,53	174,32	946,00	1236,00	
Итого за весь период:				315,00	405,00	352,50	450,00	1 522,50	1 957,50	10 500,00	13 500,00	
Среднее значение за период:				31,50	40,50	35,25	45,00	152,25	195,75	1050,00	1350,00	

	42	54	47	60	203	261	1400	1800
	31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350
	315	405	352,5	450	1522,5	1957,5	10500	13500
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

рекомендов	з 20	20	20				2790	3625
	2*5	5	5				650	830
	о 35	35	35				4904	6308
	п 15	15	15				2156	2737

75 75% от нормы

Наименование сборника рецептур: 3-Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевазов А.Я., Пермь, 2021 г. 2-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 1-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т.к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакции Н.М. Скурюнина, Москва, 2002