

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Больше-
Федоровская СОШ
Смагина О.С.



• 01 • сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белущая Е.К.



• 01 • сентября 2021 г

Примерное 10-дневное меню Организация горячих обедов обучающихся

1 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	76	БОРЩ С КАЛУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,6	15,0	132,0	0,1	11,8	0,2	1,5	43,6	29,8	77,8	1,5
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	50	10,0	21,3	14,1	292,6	0,2	0,5	0	2,0	12,0	17,8	96,7	1,2
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	3,0	2,6	4,1	0,1
2008	325	РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	4,1	22,3	67,7	0,5
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	19,4	11,5	22,5	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПЮТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				23,2	34,1	112,8	854,3	0,4	15,2	0,2	5,9	101,6	101,8	310,8	5,0
Всего за день:				23,2	34,1	112,8	854,3	0,4	15,2	0,2	5,9	101,6	101,8	310,8	5,0

2 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б.	250	8,3	5,9	18,0	159,1	0,3	4,2	0,2	3,2	44,6	34,5	98,9	2,2
2008	1194	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	200/10	11,0	10,6	72,3	428,7	0,2	8,4	0,1	0,8	27,3	34,1	126,8	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	50	3,5	3,9	36,1	191,0	0	0,1	0	1,4	23,8	7,0	37,7	0,6
Итого за прием пищи:				26,6	20,7	166,4	853,3	0,6	12,7	0,3	6,4	116,1	94,0	305,5	5,6
Всего за день:				26,6	20,7	166,4	853,3	0,6	12,7	0,3	6,4	116,1	94,0	305,5	5,6

3 день

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	100	СУП-ЛАПША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	24,5	19,8	65,0	1,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,1	20,6	42,5	440,1	0,1	1,9	0,3	2,8	28,0	46,7	223,4	2,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	6,4	12	15,6	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

4 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2006	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	128,5	0,1	16,1	0,2	1,5	49,0	31,3	60,4	1,6
2006	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	50	13,3	13,3	12,8	226,6	0	0,5	0	2,0	6,4	6,9	22,7	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,2	40,0	0,9
2006	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	2	2,1	29,8	0	6,8	0	0,8	11,0	13,2	20,5	0,7
2006	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2006	364	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				28,5	25,9	103,4	761,6	0,3	23,4	0,2	6,5	96,2	76,6	205,6	4,7
Всего за день:				28,5	25,9	103,4	761,6	0,3	23,4	0,2	6,5	96,2	76,6	205,6	4,7

5 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2006	110	СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б.	250	4,9	5,9	15,4	134,9	0,1	4,2	0,2	1,7	26,9	26,3	77,6	1,1
2006	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	50/20	9,0	21,4	10,0	273,9	0,2	1,6	0,2	2,4	16,4	22,8	104,6	1,2
2006	51	БИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,4	3,1	9,8	78,3	0	13,2	0,4	1,6	54,3	31,0	60,8	1,7
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2006	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
Итого за прием пищи:				20,1	30,7	75,2	663,6	0,4	19,0	0,8	6,7	118,9	98,7	285,0	5,0
Всего за день:				20,1	30,7	75,2	663,6	0,4	19,0	0,8	6,7	118,9	98,7	285,0	5,0

6 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2006	54	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,5	15,4	142,9	0,1	4,2	0,2	1,8	28,6	26,7	86,5	1,2
2006	1232-1	ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	22,9	13,2	56,3	436,7	0,1	0,5	0	0,6	26,8	32,5	195,4	1,6

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	1,4	8	14	2,6
Итого за прием пищи:				33,3	20,2	116,6	783,0	0,32	8,7	0,2	3,6	80,9	83,7	337,9	6,6
Всего за день:				33,3	20,2	116,6	783,0	0,32	8,7	0,2	3,6	80,9	83,7	337,9	6,6

7 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б.	250	6,6	5,7	18,9	155,0	0,1	9,5	0,2	1,5	56,9	36,5	114,1	2,0
2008	319	БЕДРО КУР ЗАПЕЧЕННОЕ В ДУХОВКЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	18,9	21,7	2,1	287,5	0,1	0,9	0,1	1,5	22,6	18,3	161,5	1,5
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	13,6	90,0	133,6	3,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНЯЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				35,8	33,2	90,0	811,0	0,5	13,4	0,3	7,4	125,6	171,5	465,6	8,1
Всего за день:				35,8	33,2	90,0	811,0	0,5	13,4	0,3	7,4	125,6	171,5	465,6	8,1

8 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУР. Б.	250	4,7	5,7	16,9	138,4	0,1	4,7	0,2	1,4	23,4	24,3	73,8	1,0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	13,3	13,3	12,8	226,6	0	0,5	0	2,0	8,4	6,9	22,7	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	9,0	7,2	39,8	0,9
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	1,1	5,5	35,2	0	2,5	0	0,5	22,5	12,0	24,2	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНЯЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				28,1	24,2	110,1	769,6	0,3	7,7	0,2	6,1	83,7	68,8	202,5	4,1
Всего за день:				28,1	24,2	110,1	769,6	0,3	7,7	0,2	6,1	83,7	68,8	202,5	4,1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	6,7	6,1	23,6	174,4	0,1	4,7	0,2	0,3	28,7	23,2	65,0	1,2
2008	264	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	50/20	9,0	21,4	10,0	273,9	0,2	1,6	0,2	2,4	18,4	22,8	104,6	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	52,0	29,2	91,7	1,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,2	1	5,1	35,0	0	4,4	0,3	0,6	24,4	15,9	33,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				25,2	34,3	104,7	833,9	0,52	24,4	0,7	4,7	147,0	115,6	370,3	8,1
Всего за день:				25,2	34,3	104,7	833,9	0,52	24,4	0,7	4,7	147,0	115,6	370,3	8,1

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,2	18,0	160,5	0,3	4,1	0,2	3,3	34,9	31,4	75,8	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	451	ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ	200	23,1	22,2	61,5	550,5	0,1	1,4	0,1	2,4	243,3	27,1	208,0	1,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200/15	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				32,6	29,7	119,5	887,5	0,5	5,5	0,3	6,7	296,9	76,5	325,8	4,1
Всего за день:				32,6	29,7	119,5	887,5	0,5	5,5	0,3	6,7	296,9	76,5	325,8	4,1

Источник рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2006. - 800 с.