

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №8



И.М.Устинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №4
с.Кочубеевское



И.И.Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обеда)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: весенний
2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C		
1 день (понедельник),неделя первая															
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103	
завтрак	Рыба припущенная (филе минтая)	100/5	16,8	9,1	0	148,8	0,1	49,5	182	47	43		0	245/2012	
												0,09			
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		825	28,44	19,37	96,14	672,30	0,54	53,5	428	161,4	142,8	6,69	80,9		
2 день (вторник), неделя первая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88	
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309	
	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,2	0	73,2	15,6	2,2	0,4	15	131	
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
итого за обед		898	27,9	34,95	109,5	871,10	0,53	52	403	124,3	77,5	7,45	29,9		

3 день (среда), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р	Ca	Mg	Fe	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101	
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.	
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303	
	Свекла, тушенная в сметане	60	1,4	3,6	5,8	61,2	0,02	0	35,4	23,4	10,8	4	4	134/2012	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	8	16	6	0,8	2,2	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция	
Итого за обед		820	31,9	27,55	118,60	848,40	0,27	41	604	133,1	222,6	12,3	13,4		

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		порции	Б	Ж	У	ость ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
		г												
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
Итого за обед	Итого	920	28,38	22,65	115,40	784,90	0,61	4	409	116,5	133,7	9	55,5	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	В1	А	Р	Ca	Mg	Fe		C
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82		
	Фрикадельки из птицы	100	17,9	14,6	15,9	265	0,08	21,3	129	39,3	23,5	1,3	0,4	297		
	Каша рассыпчатая с овощами	155	3,5	3,7	34,7	186	0,03	20	82	11,4	30,5	0,6	0,6	166/2012		
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338		
итого за обед		1005	30,6	27,15	138,50	938,70	0,39	56,3	567	210,7	152,4	12,9	50,3			

6 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.	
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe		C
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103		
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	100/100 /200	15,2	16,3	15,6	283,1	0,86	0	233	38	33,65	1,7	0,9	232/330		
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312		
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	139		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		

итого за обед		920	26,84	26,57	111,74	806,60	1,3	4	479	152,4	133,5	8,3	81,8	
------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------	-----	---	-----	-------	-------	-----	------	--

7 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101
	Шницель из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		820	32,4	25,15	134,40	900,80	0,28	21	634	97,3	229,4	11,16	18,4	

8 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	Сб.рецептур 2005г.
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	20	121	36,8	22	1,1	0,4	305/2012г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309
	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	0,02	0	38,8	31,8	18,6	1,1	7,6	75
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	0	8	16	6	0,8	2,2	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0,9	0	25,2	121	0,07	0	19,3	37,3	21	5,1	23,3	338

итого за обед		1007	32,3	29,35	137,8	962,10	0,52	20	367	178,7	112	12,2	33,5	
9 день (четверг), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Мg	Fe	С	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88
	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8	0,7	12	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		870	36,18	39,45	108,40	952,30	0,77	29,6	673	162,8	67,34	9,1	25,3	
10 день (пятница), неделя вторая														
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
		г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Мg	Fe	С	
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	Зразы рубленые	100	12	15,8	16	244	0,09	10	126	31	26	1,5	31	274
	Картофель, тушенный в соусе	150	3,2	9,4	23,3	190	0,13	10	87,1	25,8	33,7	1,23	10,9	133/2012
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		820	23,6	34,25	103,40	812,70	0,45	35	530	168,7	144,3	9,13	85,9	

Среднее значение за период		891	29,854	28,644	117,39	854,99										
							0,566	31,6	509	150,59	141,5	9,823	47,5			

Меню составлено согласно нормативных документов:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Киев 1998г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва 2005

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО



Ревина Е.Ф.