

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Озёрки Калининского
района Саратовской области»

МБОУ "СОШ с. Озерки Калининского района Саратовской области»

Примерное десятидневное меню

питания обучающихся 1 - 4 классов (двухразовое)
на 2024 -2025 учебный год
с применением йодированной соли
и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).
(Сезон: осенне - зимний).

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.

День 1

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	Минеральные вещества	Витамины
---	-------	--------------	-------	------	---------	---------	----------------------	----------

рец		олюд			ы	ическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
210	200	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
421	50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	фрукт												
Итого	550		14,02	23,37	47,51	454	92,99	24,09	205,63	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25
обед														
63	60	Свежие помидоры	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	250	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	200	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	150	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	940		27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

День 2

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	Минеральные вещества	Витамины
---	-------	--------------	-------	------	---------	---------	----------------------	----------

рец		блюд			ы	ическая	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	250	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,60	0,04
15	60 г	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	100г	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
375/376	200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
итого	610		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,77	204,43	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78
обед														
53	60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	апельсин												
итого	920		20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

завтрак														
223	200	Запеканка творожная с молочным соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
375/377	200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	80	батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	40	сыр	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	100	фрукт												
итого	620		29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05
обед														
20	60	свежие огурцы	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104,105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/80	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	850		22,13	25,61	77,13	759,88	108,41	112,49	448,67	8,65	8,81	12,664	5,46	197,64

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
175	250	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
итого	550		6,86	13,49	58,26	365	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32
обед														
23	60	свежие помидоры	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	250	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	яблоко												
итого	940		21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	250	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
14	10 г	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
428	50 г	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	250	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	100	апельсин												
итого	660		13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92
обед														
76	60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
87	250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	150	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
343	200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	900		25,82	20,04	89,82	648,08	128,59	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

завтрак														
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91
209	40 г	Яйцо вареное	7,62	6,90	0,42	94	33,00	32,40	111,00	1,62	0,21	0,04	0,26	0,00
421	50 г	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	яблоко												
итого	590		16,43	14,56	62,91	482	208,99	66,86	293,18	3,26	30,81	0,16	0,78	3,81
обед														
73	60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
259	280	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	870		36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	250	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	50 г	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
15	20 г	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64

375/376	200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
итого	520		14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
обед														
63	60	свежие помидоры	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	200	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	яблоко												
итого	970		25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
210	100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	135	63,20	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51
10	25 г	Зеленый горошек консервированный, т/о	0,93	1,65	2,0	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4
14	10 г	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
	50 г	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
382	250	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90

	100	апельсин												
итого	535		10,52	22,63	45,83	460,13	151,98	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81
обед														
14	60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	250	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	250	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
388	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	80	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	840		32,17	26,93	96,74	793	122,26	128,18	377,91	6,39	60,23	0,09	0,44	168,81

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
219	150	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
428	50г	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
375/377	250	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	100	апельсин												
итого	550		32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89

82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/80	Котлета мясная (из мяса курицы)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	910		30,06	24,57	206,95	730,58	109,13	86,66	286,83	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
456	1/100	Корж молочный	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	100	яблоко												
итого	600		12,59	19,93	117,49	730	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44
обед														
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2

234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
итого	860		23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19