

УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы
 Т.Г. Токарева



**Примерное 10-дневное сбалансированное меню
 для детей при организации питания в общеобразовательных учреждениях
 Советского района Курской области на 2021 года для детей 7-11 лет**

1 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
Завтрак															
				3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15												
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
к/к	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:				18,6	16,3	77,7	503,7	0,21	5,7	0,15	1,31	308,3	44,7	237	3,05
Обед															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	11	14,3	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) С МАСЛОМ	85	10,1	15,8	14,8	264,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	203,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0	14,6	62	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
к/к		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				25,5	24,9	99,4	849,8	0,3	67,4	0,4	8,1	330,5	260,6	557,2	10,8

Всего за день:													
		44,1	45,3	177,1	1353,5	0,51	73,1	0,55	9,41	638,8	305,3	794,2	13,85
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
2008	213		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	5	77	1
2008	189		6,7	10,4	24,9	210,1	0,2	0,7	0,1	1,0	44,5	150,5	168,9
2008	433		2,9	1,5	24,78	120	0,04	1	0,01	0	13,99	120,88	89,91
к/к	к/к		3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	6,5	9,5	32,5
к/к	к/к		0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	16	32	22
Итого за прием пищи:			19,3	18,8	95,2	618,1	0,47	21,7	0,21	2,5	82,4	329,5	372,1
Обед													
2008	25		1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	15,4	20,1	21,8
2008	100		3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	25,9	30,6	62,8
2008	308		15,7	12,7	3,0	213	0,1	1	0,1	2,8	24,6	31,2	219,1
2008	326		3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	23,8	14,1	70,1
к/к	442		1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	8	14	14
к/к	к/к		4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	11,4	10,8	52,2
Итого за прием пищи:			28,2	31,4	107,9	804,8	0,32	69,7	0,7	7,7	433,6	120,8	440
Всего за день:			50,7	50,2	203,1	1422,2	0,79	91,4	0,91	10,2	516	450,3	812,1

Всего за день:													
		44,1	45,3	177,1	1353,5	0,51	73,1	0,55	9,41	638,8	305,3	794,2	13,85
3 ДЕНЬ													
Завтрак													
2008	15		2,4	2,6	0	33	0	0	0	0,1	6,6	7,6	37,6
2008	190		6,3	15,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	28,8	179,9	152,2
2008	432		1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	7	61	45

к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				14	20,4	72,2	550	0,22	1,9	0,11	258	48,9	267,3	2,4
Обед														
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	16,1	17	30,3	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	33,9	18,3	37,3	0,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	8,4	8,9	6	138	0,04	3	0,04	14	12	73	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,61	4,61	37,7	206,5	0,03	0	0,03	11,03	26,06	78,2	0,
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				24,9	29	100,7	852,3	0,34	44,2	1,24	9,44	130,7	324,7	7,6
Всего за день:				43,2	44,3	172,96	1402,3	0,56	46,1	1,35	10,04	179,6	592	10

4 ДЕНЬ

Завтрак

2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,8	12,3	44,21	246,3	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:				17,01	18,2	84,5	560,1	0,31	0,7	0,15	1,0	294,1	50,3	264,6	1,55

Обед

2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	11	14,3	162,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	100/200	23,3	23,7	54,3	437	0,09	2	0,04	0,3	14	18,5	74	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,2	21,3	87,8	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				24,7	38,1	106,1	829,2	0,3	34,6	0,4	6,8	182,8	125	481,2	10
Всего за день:				46,9	47,4	190,6	1389,3	0,61	35,3	0,55	7,8	476,9	175,3	745,8	11,55

5 ДЕНЬ

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	80	5,6	12,2	0,2	168,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				15,9	22,9	68,2	575,2	0,3	4	0,1	1	178,6	40,9	237,8	2,9

Обед

2008	32	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,1	3,1	3,1	45,2	0	23,3	0	1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
1996	283	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	85	8,2	12	8,3	174,1	0	0,8	0	2,8	11,0	10,7	75,5	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,3	6,5	46,6	231,5	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				24,3	26,3	116	812	0,32	48,2	0,7	8	164,1	90,5	339,2	10,6
Всего за день:				45,92	46,05	184,2	1351,8	0,62	52,2	0,8	9	342,7	131,4	577	13,5

6 день

Завтрак

2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	190	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	15,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	БАНАН	100	2,3	0,8	31,5	96	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9
Итого за прием пищи:				15,81	21,7	81,3	559,9	0,31	15,9	0,15	0,61	331,9	103,7	300,8	2,05

Обед

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	23,4	31,6	17,3	223,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
к/к	442	СОК ФРУКТОВЫЙ «ВИНОГРАДНЫЙ»	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				35,9	36,1	122,2	815,2	0,42	132,3	1,2	9,9	229,7	134,1	469	10,8
Всего за день:				50,8	51,1	203,5	1375,1	0,73	148,2	1,35	10,5	561,6	237,8	769,8	12,3

7 день

Завтрак

к/к	к/к	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	9,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,2	12,7	72	468,6	0,2	4,6	0,1	0,3	318,3	56,7	297	1,8

Обед

2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,8	12,5	26,7	231,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	203,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи:				30,9	31	125,2	787,9	0,7	49,6	1,3	7,5	182,3	139,6	374,5	12,6
Всего за день:				43,1	43,7	197,2	1256,5	0,9	54,2	1,4	7,8	500,6	196,3	671,5	14,4

8 день

Завтрак

2008	15	КОЛБАСА ПОЛУКОПЧЕННАЯ (ПОРЦИЯМИ)	25	4,1	9,2	0	79,4	0,1	0	0	0	7	6	50	0,5
------	----	-------------------------------------	----	-----	-----	---	------	-----	---	---	---	---	---	----	-----

2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,8	12,3	44,21	246,3	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	1,5	24,78	120	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				23,6	24,5	94,6	579,8	0,44	1,7	0,11	0,9	282,78	62,6	326,2	2,8

Обед

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,9	8,9	14,6	165,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) С МАСЛОМ	85	10,1	15,8	14,8	243,1	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,3	6,5	46,6	264,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
к/к	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				26,4	37	124,8	948,5	0,22	73,3	0,4	10,3	98,1	115,8	495	12,6
Всего за день:				50	61,5	219,4	1528,3	0,66	75	0,51	11,2	380,88	178,4	821,2	15,4

9 День

Завтрак

2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				17,9	18,1	75,5	590,7	0,25	1,7	0,11	1	235,5	37,9	268,8	2,9

Обед

к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	11,6	1,1	0,6	125,5	0,2	1,0	0,1	1,7	44,1	51,5	351,1	0,8
2008	218	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,42	17,35	135,6	0,1	1	0	0,2	15	7	14	2,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				23,5	12,72	95,65	655	0,5	18,7	0,5	3,8	152,6	136,6	542,1	8,9
Всего за день:				41,4	30,82	171,15	1245,7	0,75	20,4	0,61	4,8	388,1	174,5	810,9	11,8

10 День

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	9,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				12,81	15,1	67,6	458,59	0,21	0,7	0,15	0,41	297,01	41,05	242,35	0,95
Обед															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,5	5,2	22,7	92	0	4,6	0,1	2,2	64,9	39,6	73,2	2,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
2008	259	Гуляш из говядины	100	23,4	31,6	17,3	223,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,61	4,61	37,7	206,5	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				33,9	34,2	121,3	831,2	0,45	37,9	1,33	9,7	218	172,9	570,6	12,5
Всего за день:				46,71	49,3	188,9	1289,79	0,66	38,6	1,48	10,11	515,01	213,95	812,95	13,45

Итого белки: 485,42

Итого углеводов: 488,25

Итого жиры: 1962,06

1:1:4

Итого за завтрак: 5709,5

Итого за обед: 8226,6

Всего за 10 дней: 60%

25%

35%

13906

Примечание

1) Меню необходимо выполнять с учетом технологических карт