

Утверждаю

Директор О.Г.Редькина приказ № 01 от 01.01.2025г

Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет в общеобразовательных организациях Увинского района

				с 7 до 11 лет												с 12-18 лет															
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 день																1 день															
				Обед																Обед											
Ижевск 2008 г.	№94	Рис припущенный	180	4.1	6.7	42.1	270	0.22	0	0.07	0	27	206	72	1.3	200	4.5	7.4	46.7	300	0.24	0	0.07	0	30	229	80	1.4			
Москва 2011 г.	№ 87	Суфле "Золотая рыбка" с маслом	120	17.46	23.12	18.78	339.1	0.41	1.36	0.18	0	46.9	227.8	38.5	1.2	130	18.86	24.6	20.26	364.2	0.42	1.47	0.19	0	60.4	246.6	41.7	1.3			
Москва 2011 г.	№350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.13	0.05	24	117	0.008	2.2	0	0.07	14.4	8.3	4	0.07	200	0.13	0.05	24	117	0.008	2	0	0.07	14.4	8.3	4	0.07			
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3			
	№7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5			
			700	25.89	31.27	120.78	906.6	0.743	19.76	0.25	1.03	126.4	502.1	138	6.37	730	27.69	33.45	126.86	961.7	0.773	19.67	0.26	1.03	142.9	543.9	149.2	6.57			
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				обед																2 день											
				Обед																Обед											
Ижевск 2008 г.	№ 37,39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	6.4	8.5	11	146.3	0.11	21.26	0.36	0	57.8	137.5	26.8	1.9	250/10	7.9	10	13.7	175.3	0.14	26.5	0.46	0	68.9	169.9	33.3	2.25			
Москва 2011 г.	№202, 203	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	195.7	0.05	0	28.6	0.8	12.1	37.6	8.1	0.8	180	6.5	7	36.5	234.8	0.07	0	34.3	1	14.6	45.1	9.8	1			
Москва 2011 г.	№260, 141	Гуляш	45/45	13	15.1	1.2	199	0.03	0.83	0	2.3	19.6	138.7	19.8	2.7	50/50	14.4	16.7	1.3	221	0.3	0.9	0	2.5	21.8	154.1	22	3			
Ижевск 2008 г.	№149	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71			
	№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69			
			700	35.05	35.51	109.69	899.54	0.28	24.59	28.99	3.56	228	483	87.03	6.8	790	38.95	39.81	118.49	989.64	0.6	29.9	34.79	3.96	243.8	538.3	97.43	7.65			
и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			

3 день																3 день														
Ижевск 2008 г.	№ 47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.25	14.48	0.28	1.9	41.52	146.9	27.28	2.16	Обед														
Пермь 2001 г.	№ 67	Гренки из ржаного хлеба	25	1.4	0.28	12.35	57.48	0.025	0	0	0.23	5.75	26.5	6.25	0.78	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0	0	0.28	6.9	31.8	7.5	0.93		
Ижевск 2008 г.	№ 92	Картофельное пюре	150	3.2	6.7	22	164	0.18	25.6	0.1	0	13.1	96	32	1.2	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	15.8	115	39	1.4		
Москва 2011 г.	№ 255 № 330,332	Печень по-строгановски,соус сметанный с луком	45/45	12.24	12.24	3.51	175.5	0.44	47.6	11.2	3.1	53.1	460.1	28.26	9.5	50/50	13.6	13.6	3.9	195	0.49	52.9	12.4	3.44	59	511.2	31.4	10.61		
Москва 2011 г.	готовый продукт	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.04	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5		
			715	26.4	24.5	97.3	725.38	0.975	92.88	11.58	6.09	141.57	787	111.8	16.9	810	29.88	28.03	108.62	821.77	1.09	107.2	12.87	6.98	161.7	899.1	130	18.94		
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдода	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4 день																4 день														
					Обед												Обед													
Москва 2011 г.	№ 109,108	Клецки.Суп картофельный с клецками	200	4.9	5.7	24.4	185.7	0.12	4.6	35.5	1.6	36.6	85.9	28	1.4	250	6.3	7	30.5	232.2	0.15	5.8	44.4	2	45.5	107.3	35	1.8		
Москва 2011 г.	№211	Омлет с сыром	150/5	19.44	25.83	2.66	322.1	0.11	0.35	361	0.81	283.2	338	23.8	2.98	200/5	25.94	33.23	3.52	418.5	0.14	0.47	475	1.07	377.2	450.2	31.7	3.97		
Москва 2011 г.	№ 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (или)	60	1.6	4.2	5.7	67.6	0.055	5	31.5	1.7	11.7	39	14.5	0.54	100	2.4	7.1	9.5	112.7	0.09	8.4	52.5	2.8	19.6	65.2	24.1	0.9		
Москва 2011 г.	№ 54	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.65	6.72	62.3	0.012	3.86	0	6.36	17.5	19.1	10.1	0.9	100	1.08	6.08	11.25	103.8	0.02	6.4	0	10.6	29.2	31.8	16.8	1.5		
Ижевск 2013 г.	№ 260, 261	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28		
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	100	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69		
			815	31.86	37.46	96.75	874.44	0.38	26.18	428	4.87	382.5	535.2	91.89	9.19	905	40.56	49.06	107.51	1062.4	0.475	30.9	571.9	6.63	493.3	695	116.39	10.94		
			815	30.91	36.91	97.77	869.14	0.337	25.04	396.5	9.53	388.3	515.3	87.49	9.55	905	39.24	48.04	109.26	1053.5	0.405	28.9	519.4	14.43	502.9	661.6	109.09	11.54		
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдода	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		

			Обед													5 день												
Ижевск 2008 г.	№ 60	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.9	10	105.6	0.14	15	0.07	0	39.4	208.3	39.4	1.4	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.7	0.09	0	49.2	260.4	49.3	1.73
Ижевск 2008 г.	№ 303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4.2	24.6	152.4	0.08	0	0	0.67	15.6	101	21.6	1.7	180	4.8	5.1	29.5	183	0.1	0	0	0.8	18.8	121.1	26	2
Москва 2011 г.	№ 295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13.7	19.9	13.9	349.2	0.09	0.94	82.3	2.6	5	88.8	18.7	1.3	100	15.3	29.4	15.5	388	0.1	1.04	91.4	2.9	55.5	97.5	20.8	1.4
Ижевск 2008 г.	№ 153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.8	0.02	0.2	20.4	20.8	25.5	0.81	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.8	0.02	0.2	20.4	20.8	25.5	0.81
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
			690	32.7	27.8	101.3	841.2	0.38	17.94	82.39	4.13	94.5	462.4	115.2	5.71	780	37.8	38.9	110.3	937	0.45	21.74	91.51	4.56	158	543.3	131.6	6.44
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день																6 день												
			Обед													Обед												
Москва 2011 г.	№ 386	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28	0.2	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28	0.2
Москва 2011 г.	№	Эрсы картофельные с рыбой	240	16.8	28.7	38.5	479.5	0.66	41.6	72	0	54.78	614.7	71.6	3.8	280	19.6	33.4	44.9	559.4	0.77	48.5	20.2	0	63.9	717	83.5	4.4
Пермь	№ 206	Горошек зеленый консервиров (подгарниров)	40	2.5	2.6	5.6	62.3	0.04	4	0	0.08	8	0	8.4	0.28	60	3.75	3.9	8.4	93.45	0.06	6	0	0.12	12	0	12.6	0.42
Москва 2011 г.	№ 342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.4	0.95	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
			730	28.86	37.26	101.38	866.4	0.85	49.1	116.4	0.82	331.06	842.6	123.4	5.73	790	32.91	43.26	110.58	977.45	0.98	58	64.6	0.86	344.18	944.9	139.24	6.47
и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																7 день												
			Обед													Обед												
Москва 2011 г.	№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1.84	5.67	9.84	102.6	0.074	6.74	0.008	1.88	30.2	50.34	19.82	0.75	250/10	2.3	7.09	12.28	128.25	0.092	8.42	0.01	2.35	37.72	62.92	24.97	0.93
Пермь 2001 г.	№ 160	Голубцы ленивые	90	8.39	8.59	6.3	136.5	0.03	20.79	0.018	0.24	24.8	73.3	19.25	1.09	100	9.3	9.54	7	151.6	0.03	23.1	0.02	0.26	27.5	81.4	21.38	1.21
Москва 2011 г.	№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	195.7	0.05	0	28.6	0.8	12.1	37.6	8.1	0.8	180	6.5	7	36.5	234.8	34.3	0	0.07	1	14.6	45.1	9.8	1
Москва 2011 г.	№ 331	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.5	2.1	24.03	0.007	0.4	10.14	0.08	8.7	8.7	2.8	0.11	40	0.69	2	2.8	32.04	0.009	0.5	13.52	0.1	11.6	11.6	3.7	0.14
Москва 2011 г.	№ 389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Готовый продукт		кексы	28	2.38	3.16	19.51	116	0	0.36	0.03	18.2	11.5	4.2	24.4	0.3	28	2.38	3.16	19.51	116	0	0.36	0.03	18.2	11.5	4.2	24.4	0.3
	№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69
			756	24.88	25.83	122.94	828.17	0.231	33.49	38.8	21.86	117.2	241.1	93.06	6.54	858	27.42	29.9	132.78	916.03	34.501	37.58	13.65	22.57	132.82	272.22	102.94	7.07
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe

																8 день												
			Обед	Обед												Обед												
Москва 2011 г.	№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.7	5.96	6.6	92.8	0.05	12.7	0.01	1.9	48	45.4	18.5	0.67	250/10	2.1	7	8.3	110.8	0.06	15.8	0.01	2.4	57.9	55.2	22.9	0.83
Ижевск 2008 г.	№ 106	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	28.4	20.3	45.4	484	0.12	1.1	10.1	0.04	307.8	393	54.6	1.18	200/60	35.3	25	61.1	615.5	0.16	1.51	15.1	0.06	425.2	528.4	73	1.55
Ижевск 2008 г.	№ 148	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33
Готовый продукт		печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.2	0.05	0	32.5	0.65	20.5	7.5	43.5	0.5	50	4.25	5.65	34.85	207.2	0.05	0	32.5	0.65	20.5	7.5	43.5	0.5
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
			700	40.65	35.51	130.65	1047	0.3	15.65	42.63	3.25	454.8	544.4	133.6	3.18	820	47.95	41.25	148.05	1196.5	0.35	19.16	47.63	3.77	582.1	689.6	156.4	3.71
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
			9 день													9 день												
			обед													Обед												
Москва 2011 г.	№ 289	Рагу из птицы	240	17.2	16	20.8	297.6	0.1	15.5	20	2.7	50.5	148.4	53	2.6	280	20.1	18.7	24.3	347.2	0.12	18.1	23.3	3.2	58.9	173	61.8	3
Москва 2011 г.	№ 405,410, 468	Ватрушки (фарш творожный)	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	0.96	50.8	90.2	21.6	0.9	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	0.96	50.8	90.2	21.6	0.9
Москва 2011 г.	№ 386	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5.80	5	8.00	100.00	0.08	1.40	44.40	0.00	240.00	180	28.00	0.20	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28.00	0.2
Москва 2011 г.	№ 338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
			10 день													10 день												
			Обед													Обед												
Пермь 2001 г./часть 1	№ 64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.3	6.6	17	147	0.1	8.9	0	1.02	19.3	56.9	23.5	0.9	250	6.62	8.31	21.28	184.48	0.12	11.1	0	1.3	24.2	71.1	29.4	1.1
Москва 2011 г.	№ 321	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	113	0.04	25.7	83.1	2.6	83.1	60.2	31	1.2	180	3.7	5.8	17	135	0.05	30.9	100	3.1	100	72.2	37.2	1.45
Москва 2011 г.	№ 268	Котлеты,биточки,шницели	90	13.5	19.8	11.7	281.5	0.07	0.3	40.5	3	35.5	154.5	45.6	2.3	100	15	22	13	312.7	0.07	0.31	45.05	3.2	39.2	171.6	50.7	2.5
Москва 2011 г.	№ 388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
			690	26.20	32.4	85.00	739.70	0.28	136.1	286.9	8.08	173.3	318.5	113.5	5.5	780	29.62	37.21	93.48	830.38	0.31	143.5	308.35	9.06	198.8	361.8	130.7	6.15