

«Согласовано».

Директор МБОУ СОШ №

Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше

«Утверждаю»

Директор ООО «КШП г. Тулуна»

В. В. Белоусова

22 сентября 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							D	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7														
1 день 144	Омлет натур с маслом сл	170	19,16	19,1	53,45	389	2,3	0,09	0,59	0,28	389	0	127,28	282	214	3,15	242,6	0	0	0
Пр	Сок фрукт (0,2)	200	2	0	14	70	0	0	0,02	4	154	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Печенье	30	7	5	22	152	0	0	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0	41,24	0	0	0,08
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	21	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
	Итого	631	30,23	24,3	114,46	725	2,3	0,127	0,66	25,28	543,03	0,005	200,68	339,15	225,49	4,03	340,79	0,01	0	0,1
2 день 3	Бутерброд с сыром	25/40	6,0	9,49	11,85	141	0,01	0,02	0,07	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6	55,38	0	0	0
102	Каша молочн рис. с маслом	250	11,12	13,02	53,95	408	0,02	0,04	0,2	1,55	68,3	2	20	102	36	0,8	129,3	0	0,01	0,64
Пр	Фрукт (яблоко)	120	2,43	1,2	12	63	0	0,054	0,02	12	169	0	2,88	19,8	16,2	4	33,4	0	0	0,3
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	21	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
	Итого	635	19,62	23,91	87,81	652	0,03	0,115	0,29	34,62	237,32	2,005	83,43	160,95	73,19	5,48	226,53	0	0,01	0,94
3 день 207	Макарон из отварные с маслом	200	7,6	0,89	25,39	154	0	0,06	0,03	0	0	0,8	10	36	9	0,9	84,93	0	0	0,87
518	Котлета мясная с соусом	120	8,72	20,53	15,20	257	2,55	0,07	0,09	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	124,67	0	0	0,01
241	Компот из смеси с/фр вит	200	2,6	0	27	127	0	0,04	0,02	21,07	25,4	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44	22,98	0	0	0,19
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
	Итого	582	20,92	21,42	114,01	650	2,55	0,218	0,18	21,07	254	4,22	105,33	202,71	85,38	4,14	259,93	0,017	0	1,09
4 день 87	Тефтеля рыбная с соусом	100	13,2	3,4	20	189	3,54	0,12	0,1	0,47	64,5	0	35,94	0	19,76	0,53	208,2	0	0,009	0,02
91	Картоф пюре	180	4,53	17,07	29,33	256	0	0,1	0,13	21,36	60	0	50,4	99,6	36	1,2	76,39	0	0	0
21	Салат «витаминный»	100	1,33	1,67	10,17	66	0	0,08	0,03	6,3	35	0	220	125	8,83	0,25	24,32	0	0	0,68
261	Чай с сах вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	21	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	642	21,13	22,34	94,51	663	3,54	0,349	0,3	49,13	159,5	0,005	367,14	263,75	80,58	2,66	344,71	0,017	0,009	0,72
5 день 195	Капуста тушенная с курицей	200	12,33	15,33	56,3	327	1,12	0,07	0,11	15,06	30,78	0	58,27	137,8	35,43	1,24	397	0,008	0	0,72
Пр	Сок фрукт/ягодн	200	3	0	10	57	0	0	0,02	13	54	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
292	Булочка сдобная	55	4	5	15	123	0	0,06	0,05	0,1	25,58	2	16	44	6	0,6	77,35	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	35	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	521	21,33	20,33	106,3	619	1,12	0,178	0,22	28,16	110,36	2	97,87	199,8	51,33	2,84	528,54	0,025	0	0,75
7 день 207	Макар из отварные с маслом	200	7,6	0,89	25,39	154	0	0,06	0,03	0	47,2	1,07	13,33	48	12	1,2	84,93	0	0	0,87

518	Биточек мясн с соусом	120	10,13	24	33,67	306	2,4	0,09	0,11	0,2	31,16	0,85	22,4	137,6	27,7	1,6	235,2	0,01	0,007	0,01
269	Напиток «каркаде»	200	3	0	0,28	129	0	0	0	21,05	0	0	13,56	2,8	4	0,36	22,76	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	582	22,73	24,89	84,34	702	2,4	0,198	0,18	21,25	78,36	1,92	56,89	188,4	53,6	3,76	370,24	0,027	0,007	0,9
8де нь 154	Пудинг творожный с топингом молоч	170	15,10	20,04	59,8	415	0,84	0,09	0,43	0,87	135,69	0	294,72	383,3	45,81	1,27	252,28	0	0,009	0,44
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	21	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
Пр	Йогурт 2,5%	95	2,0	2,5	8,0	73	0	0,04	0,002	0,5	0,02	0	0	0,2	14	0,1	52,73	0	0	0,05
	Итого	527	19,17	22,74	102,81	640	0,84	0,179	0,472	22,37	135,71	0,005	355,52	422,65	75,8	2,05	340,81	0,017	0,009	0,51
9де нь 125	Каша молочная манная с маслом	250	7,5	10,55	39	394	0,55	0,2	0,021	0,42	0,08	0	210,4	146,35	33	0,56	157,72	0	0	0,06
3	Бутерброд с сыром	25/40	6,0	9,49	11,85	141	0,01	0,02	0,07	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6	55,38	0	0	0
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	21	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
Пр	Сок фрукт (0,2)	200	2	0	14	70	0	0	0,02	4	54	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
	Итого	715	15,57	20,24	74,86	645	0,56	0,221	0,111	25,49	54,1	0,005	286,95	203,5	53,99	1,64	245,55	0	0	0,07
10д ень 72	Рассольник Ленингр с куриц со сметаной	300	12,75	13,67	35,61	284	1,87	0,07	0,06	9,4	47,4	0,51	138,97	37,41	17,12	0,59	211,92	0	0,002	0,03
292	Булочка сдобная	55	4	5	15	123	0	0,06	0,05	0,1	25,58	2	16	44	6	0,6	77,35	0	0	0
241	Компот из смеси с/фр вит	200	3	0	27	127	0	0,04	0,02	21,07	25,4	0	125,78	90	14	0,14	22,98	0	0	0,19
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	617	21,75	18,67	102,61	646	1,87	0,218	0,17	30,57	98,38	2,51	288,35	171,41	47,02	1,93	339,6	0,017	0,002	0,24
11д ень 534	Каша гречневая с курицей	200	14,56	20,11	46,67	420	0	0,09	0,18	0	79,84	1,67	106,91	166,2	34,04	2,22	241,33	0	0,01	0
Пр	Сок фрукт/ягодн	200	3	0	10	57	0	0	0,02	13	54	0	16	18	0	0,4	24	0	0	0,01
21	Салат «Витаминный»	100	2,5	2,5	8,83	66		0,005		0,11	39	0	132	75	5,3	0,15				
Пр	Хлеб пш	31	2	0	15	74	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
Пр	Хлеб рж	31	0	0	10	38	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	562	22,06	22,61	90,5	655	0	0,143	0,24	13,11	172,84	1,67	262,51	259,2	49,24	3,37	292,68	0,017	0,01	0,03
	Всего за 10 дн	6014	214,51	221,45	972,21	6597	15,21	1,946	3,053	271,05	1843,6	14,345	2104,67	2411,52	795,62	31,9	3289,38	0,147	0,047	5,32

Используемая литература: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Издана: Москва ДеЛи 2022 год, руководители разработки сборника: В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк.

ООО Фирма «Партнер» Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания *издание пятое, переизданное* Часть 1; 2.

Издана: Уфа 2021 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год, под редакцией Ф.Л. Марчука.