

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Урдомская средняя школа имени Е.М. Стрекаловского"



Утверждаю

Директор МБОУ "УСЦ"

02.09.2024

МД

Додонова В.А.

Десятидневное меню  
для обучающихся детей 7-11 лет

осенне-зимний период

Составлено на основании:

1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3./2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. (У) Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ИЗДАНИЕ ШЕСТОЕ, ПЕРЕИЗДАННОЕ. Уфа 2024 г
3. (М) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. ИЗДАНИЕ ОФИЦИАЛЬНОЕ. Москва 2007г
4. (Н) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). ПОСОБИЕ.Новосибирск 2022г

### Неделя 1 день 1

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№ 208 по №311 (У)	Каша молочная жидкая 180/5	185	6,70	7,60	32,60	222,00	0,12	0,16	0,47	120,26	32,58	1,65
№ 306 по №693 (У)	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Гост 24901-2014	Печенье	50	4,00	8,00	32,00	215,00						
<b>ИТОГО</b>		<b>535</b>	<b>14,80</b>	<b>19,40</b>	<b>91,00</b>	<b>596,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>5,59</b>	<b>236,63</b>	<b>64,55</b>	<b>2,65</b>

### Неделя 1 день 2

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№ 1.4 и №1.5 по № 366 (У)	Бутерброд с сыром 30/30	60	10,27	8,30	14,49	178,80	0,06	0,13	0,21	306,90	26,40	0,81
№ 234 по № 340 (У)	Омлет 150/5	155	14,60	25,60	2,60	299,00	0,07	0,46	0,22	100,46	16,81	2,50
№ 300 п по № 685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 54-2з(Н)	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	0,36
<b>ИТОГО</b>		<b>575</b>	<b>26,05</b>	<b>34,52</b>	<b>40,39</b>	<b>583,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,63</b>	<b>11,03</b>	<b>427,42</b>	<b>56,61</b>	<b>3,82</b>

### Неделя 1 день 3

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
№103 по № 173	Котлета "Студенческая"	90	12,70	14,80	10,60	230,00	0,04	0,10	0,11	24,37	20,19	1,42
№ 187 по № 297 (У)	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
№ 311 по № 631 (У)	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>19,67</b>	<b>19,90</b>	<b>87,29</b>	<b>621,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>1,71</b>	<b>42,87</b>	<b>63,74</b>	<b>3,45</b>

### Неделя 1 день 4

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (бананы)	100	21,60	10,50	12,40	233,00	0,12	0,14	0,18	55,80	47,99	1,13
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	0,13	0,11	11,30	32,00	93,00	2,13
№ 304 по № 692 (У)	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>48,07</b>	<b>20,60</b>	<b>62,99</b>	<b>633,20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>12,00</b>	<b>200,56</b>	<b>163,07</b>	<b>3,97</b>

**Неделя 1 день 5**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№ 108 (М)	Птица отварная	100	22,26	14,21	0,00	232,47	0,12	0,12	1,34	16,90	18,30	1,24
№ 146 по № 520(З)(У)	Пюре картофельное	200	4,10	6,30	26,70	187,00	0,16	0,14	13,84	47,47	37,84	1,38
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>29,43</b>	<b>21,31</b>	<b>62,99</b>	<b>590,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>19,78</b>	<b>77,53</b>	<b>71,04</b>	<b>3,37</b>

**Неделя 2 день 1**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№210 по № 327	Каша "Дружба" молочная 180/5	185	5,20	7,50	28,90	206,00	0,10	0,13	0,44	108,95	31,03	0,70
№ 1.3, 1.4 и №1.5 по № 366 (У)	Бутерброд с сыром и маслом 30/30/10	70	10,37	16,60	14,59	253,80	0,06	0,14	0,21	308,10	26,40	0,83
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
ТУ 10.86.10-026-00473901-2018	Фруктовое пюре "Дары Кубани" для ДП	90	0,50	1,20	14,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>645</b>	<b>16,77</b>	<b>25,80</b>	<b>79,29</b>	<b>578,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>5,25</b>	<b>423,31</b>	<b>62,43</b>	<b>1,68</b>

**Неделя 2 день 2**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№ 54-22м (Н)	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	0,13	0,11	11,30	32,00	93,00	2,13
№ 324 по № 648 (У)	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ТУ10.86.10-00748089141-2016	Сок "Сады Придонья" для ДП	200	0,00	0,00	23,00	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>23,77</b>	<b>7,80</b>	<b>87,79</b>	<b>510,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>15,90</b>	<b>45,38</b>	<b>107,90</b>	<b>2,91</b>

**Неделя 2 день 3**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (бананы)	100	21,60	10,50	12,40	233,00	0,12	0,14	0,18	55,80	47,99	1,13
ТУ 10.51.52-042-00437913-2018	Йогурт "Зеленое село" 3,5%	120	2,90	3,50	11,30	88,00	0,20	0,20	0,00	100,00	10,00	0,00
№ 79 (М)	Творожная запеканка с сгущенным молоком 150/20	170	20,49	13,56	14,88	272,00	0,06	0,38	0,41	220,40	30,30	0,89
№ 300 п по № 685 (У)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>45,19</b>	<b>27,56</b>	<b>47,68</b>	<b>629,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,72</b>	<b>0,59</b>	<b>376,46</b>	<b>88,29</b>	<b>2,05</b>

**Неделя 2 день 4**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
54-14в (Н)	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	38,90	185,40	0,04	0,02	0,10	15,00	7,50	0,53
№ 234 по № 340 (У)	Омлет 150/5	155	14,60	25,60	2,60	299,00	0,07	0,46	0,22	100,46	16,81	2,50
№ 54-3з (Н)	Помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
№ 319 по № 705 (У)	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127,00	0,01	0,05	80,00	12,22	3,23	0,64
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>22,07</b>	<b>28,00</b>	<b>87,29</b>	<b>698,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>95,32</b>	<b>142,98</b>	<b>49,44</b>	<b>4,81</b>

**Неделя 2 день 5**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,50	0,50	12,70	61,10	0,02	0,03	4,60	6,00	5,00	0,12
№ 183 по № 297 (У)	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
№ 96 по № 437	Гуляш из говядины	100	13,80	14,30	3,10	197,00	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09
№ 123 (М)	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	0,01	40,00	6,20	6,20	0,30
№ 1.5 по № 366 (У)	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,80	0,05	0,02	0,00	6,90	9,90	0,60
ТУ 10.86.10-003-67320412-2019	Вода Черноголовка н/газ для ДП	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	3,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>615</b>	<b>27,47</b>	<b>21,98</b>	<b>94,01</b>	<b>713,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>44,88</b>	<b>62,58</b>	<b>205,51</b>	<b>8,69</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>6975</b>	<b>300,76</b>	<b>248,85</b>	<b>834,73</b>	<b>6867,77</b>	<b>2,92</b>	<b>4,12</b>	<b>256,93</b>	<b>2098,30</b>	<b>1138,09</b>	<b>46,09</b>