

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Пашино  
Афанасьевского муниципального округа « ООШ д. Кувакуш»

Утверждаю  
Директор школы

В.В.Чубарева

Примерное десятидневное меню

**возрастная категория 7-11 лет**

Сезон весна

КУВАКУШ, ВЕСНА 2024Г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

возрастная категория 7-11 лет

сезон весна

Сборники технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания 2023г

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-5м	котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,20	151,70	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	62	33	1,18	0,14	0,12	10,9
54-5з	салат из помидор и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1	22,4	13,3	0,5	0,05	0,03	15,2
54-23гн	кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	1,07	0,03	0,013	0,52
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			32,08	17,57	90,61	636,80	245,20	167,80	5,58	0,35	0,23	27,22
		<b>итого</b>	<b>32,08</b>	<b>17,57</b>	<b>90,61</b>	<b>636,80</b>	<b>245,20</b>	<b>167,80</b>	<b>5,58</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>27,22</b>
		<b>итого в %</b>	<b>70</b>	<b>37</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>112</b>	<b>78</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>76</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,60	2,40	7,70	102,90	36,00	37,50	0,75	0,00	0,15	0,15
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	0,49	0,03	0,03	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	1,09	0,04	0,17	0,68
54-3 соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			23,72	11,83	96,49	576,90	85,46	109,66	4,48	0,19	0,444	8,27
		<b>итого</b>	<b>23,72</b>	<b>11,83</b>	<b>96,49</b>	<b>576,90</b>	<b>85,46</b>	<b>109,66</b>	<b>4,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>8,27</b>
		<b>итого в %</b>	<b>52</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>62</b>	<b>26</b>	<b>53</b>	<b>23</b>

**3 ДЕНЬ****завтрак**

54-8н	тефтели из говядины (паровые)	90	12,3	10,7	7,5	175,7	16,5	16,5	1,8	0,06	0,08	1,19
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	4,04	0,21	0,12	0
54-19з	масло сливочное (порциями)	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
54-3з	помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8	12	0,54	1,2	0,04	0,02
54-3 соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			25,30	39,30	76,00	755,90	68,60	176,10	8,40	1,55	0,33	2,37
<b>итого</b>			<b>25,30</b>	<b>39,30</b>	<b>76,00</b>	<b>755,90</b>	<b>68,60</b>	<b>176,10</b>	<b>8,40</b>	<b>1,55</b>	<b>0,33</b>	<b>2,37</b>
<b>итого в %</b>			<b>55</b>	<b>84</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>215</b>	<b>39</b>	<b>7</b>

**4 ДЕНЬ****завтрак**

54-25м	кура отварная	100	32,20	2,30	1,20	154,80	21,70	111,70	1,90	0,07	0,08	3,60
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	11,24
54-2з	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	13,8	8,4	0,36	0,02	0,02	6
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			40,28	9,57	63,91	500,60	142,86	169,90	4,23	0,29	0,25	21,66
<b>итого</b>			<b>40,28</b>	<b>9,57</b>	<b>63,91</b>	<b>500,60</b>	<b>142,86</b>	<b>169,90</b>	<b>4,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>21,66</b>
<b>итого в %</b>			<b>88</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>113</b>	<b>59</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

**5 ДЕНЬ****завтрак**

54-4м	котлета из говядины	90	16,50	15,80	14,90	265,50	36,00	24,00	2,40	0,00	0,15	0,15
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	0,73	0,06	0,03	0
№20	салат "здоровье"	80	1,6	3,6	5,7	62	18,58	18,68	0,58	0,04	0,04	3
54-32хн	компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	0,79	0,01	0,01	1,6
54=3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		25,93	24,71	78,24	633,60	132,38	63,48	4,98	0,16	0,25	4,75
	<b>итого</b>		<b>25,93</b>	<b>24,71</b>	<b>78,24</b>	<b>633,60</b>	<b>132,38</b>	<b>63,48</b>	<b>4,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>4,75</b>
	<b>итого в %</b>		<b>56</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>69</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>13</b>
	<b>итого в среднем с 1 по 5 день %</b>		<b>64</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>77</b>	<b>70</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**6 ДЕНЬ****завтрак**

54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36	24	2,4	0	0,15	0,15
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-19з	масло сливочное	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
54=3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		25,00	44,20	80,40	814,60	119,00	88,60	5,49	0,24	0,38	16,39
	<b>итого</b>		<b>25,00</b>	<b>44,20</b>	<b>80,40</b>	<b>814,60</b>	<b>119,00</b>	<b>88,60</b>	<b>5,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>16,39</b>
	<b>итого в %</b>		<b>54</b>	<b>94</b>	<b>40</b>	<b>58</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>76</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>46</b>

**7 ДЕНЬ****завтрак**

54-5м	котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,20	151,70	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-1г	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	4,45	0,44	0,09	0
54-3з	помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8	12	0,54	1,2	0,04	0,02
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	1,09	0,04	0,17	0,68
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			40,50	9,50	84,10	577,20	271,00	196,00	8,43	1,76	0,35	1,30
<b>итого</b>			<b>40,50</b>	<b>9,50</b>	<b>84,10</b>	<b>577,20</b>	<b>271,00</b>	<b>196,00</b>	<b>8,43</b>	<b>1,76</b>	<b>0,35</b>	<b>1,30</b>
<b>итого в %</b>			<b>88</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>131</b>	<b>117</b>	<b>244</b>	<b>42</b>	<b>4</b>

**8 ДЕНЬ****завтрак**

54-6м	биточки из говядины	90	16,50	15,80	14,90	265,50	36,00	24,00	2,40	0,00	0,20	0,20
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	4,04	0,21	0,12	0
54-5з	салат из помидор и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1	22,4	13,3	0,5	0,05	0,03	15,2
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			32,58	26,37	120,21	836,70	138,98	200,30	8,65	0,37	0,42	2,06
<b>итого</b>			<b>32,58</b>	<b>26,37</b>	<b>120,21</b>	<b>836,70</b>	<b>138,98</b>	<b>200,30</b>	<b>8,65</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>2,06</b>
<b>итого в %</b>			<b>71</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>21</b>	<b>134</b>	<b>120</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6</b>

<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-7р	рыба припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	61,5	40,5	0,66	0,08	0,11	1,02
54-1г	макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	12,00	7,20	0,73	0,06	0,03	0,00
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			22,94	15,91	74,63	526,60	108,66	80,66	3,84	0,25	0,21	7,78
<b>итого</b>			<b>22,94</b>	<b>15,91</b>	<b>74,63</b>	<b>526,60</b>	<b>108,66</b>	<b>80,66</b>	<b>3,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>7,78</b>
<b>итого в %</b>			<b>50</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>22</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
54-11р	тефтели рыбные (минтай)	90	11,60	7,20	11,40	156,50	40,50	34,50	0,87	0,08	0,08	0,63
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	0,49	0,03	0,03	0
54-19з	масло сливочное	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	45	1,89	0,08	0	0	0,02
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			20,20	13,30	93,60	569,70	110,16	86,99	2,75	0,20	0,16	1,45
<b>итого</b>			<b>20,20</b>	<b>13,30</b>	<b>93,60</b>	<b>569,70</b>	<b>110,16</b>	<b>86,99</b>	<b>2,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>1,45</b>
<b>итого в %</b>			<b>44</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>4</b>

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их

соответствия по  
пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки