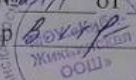


Утверждаю
Приказ № 411 от 23.09 2024
Директор  В.В. Исымбаева



Примерное десятидневное меню
горячих школьных обедов для организации
питания детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет
МОУ «Кибиги-Жикьинская ООШ»

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

		с 7 до 11 лет																	с 12-18 лет																										
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Применение 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																						Обед																							
				180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	296	72	1,3	200	4,5	7,4	46,7	300	0,24	0	0,07	0	30	229	80	1,4																
Ижевск 2008 г.	№ 94	Рис припущенный	180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	296	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.	№ 729	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	6	4,6	126	0,06	4,5	7	3	46,9	195	58,2	1	130	12,7	6,5	4,9	136,5	0,07	4,8	7,6	3,3	50,8	210,8	63,09	1,11																	
Москва 2011 г.	№ 350	Кисель из плодов коня 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.	№ 328	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2																	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56																	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56																	
			700	23,37	14,21	129,3	790,9	0,428	16,7	7,07	4,39	127,4	516,8	172,2	6,69	730	24,47	15,41	134,24	831,4	0,458	6,83	7,67	4,69	134,3	555,6	185,09	6,9																	
2 день																						Обед																							
				200/8	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	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																
Ижевск 2008 г.	№ 37-39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	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	Каша 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																	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56																	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94																	
			708	33,66	34,04	104,3	859,64	0,3	23,23	28,99	3,78	221,8	484,7	93,34	7,39	820	39,34	39,54	122,94	1007	0,64	28,7	34,79	4,44	246,5	560,6	110,74	8,46																	
3 день																						Обед																							
				200	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	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																
Ижевск 2008 г.	№ 37-39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	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	Каша 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																	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56																	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94																	
			708	33,66	34,04	104,3	859,64	0,3	23,23	28,99	3,78	221,8	484,7	93,34	7,39	820	39,34	39,54	122,94	1007	0,64	28,7	34,79	4,44	246,5	560,6	110,74	8,46																	

		3 день														3 день															
		Обед														Обед															
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Приним 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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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	250	6,2	5,2	22,3	167	0,31	18,1	0,35	2,4	51,9	183,6	34,1	2,7			
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 № 336/332	Печень по-строгановски, соевый 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			
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,04	7	26	10	0,34			
Готовый продукт		Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94			
			720	26,86	24,34	105,2	754,52	0,985	91,68	11,58	6,11	141,47	801,3	119,3	17,7	820	30,34	27,87	116,52	850,91	1,12	106	12,87	6,64	161,6	913,4	137,5	19,72			
				4 день														4 день													
				Обед														Обед													
Ижевск 2008 г.	№ 37,109,108	Бульон из куриной прозрачной. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	8,8	7,3	24,5	215,7	0,15	5,67	35,54	1,6	43,1	134	33,8	1,8	250	11,2	9	30,65	270,2	44,5	7,14	0,19	2	53,9	167,3	42,3	2,3			
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	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			
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			
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	93,5	0,05	0	0	0,53	9,3	34,8	13,2	0,45	50	3,94	0,5	24,14	1,16	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56			
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56			
			705	35,36	38,31	91,66	872,9	0,415	11,05	428	5,1	369,9	601,6	99,2	7,61		46,35	56,41	107,31	976,56	44,84	16,04	527,69	6,99	484,9	782	128,5	9,57			
				4 день														4 день													
				Обед														Обед													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Приним 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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe			

		Обед													5 день																
		Обед													Обед																
Ижевск 2008 г.	№ 60	Уха со избитым 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	0,67	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-цаплет	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
Ижевск 2008 г.	№ 153	Компот из 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
				Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40					2,24	0,45	19,8	92	0,04	0	0	0,37	9,2	42,4	10	1,25	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5
				Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Примечание, 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			
																													Б	Ж	У
		6 день													6 день																
		Обед													Обед																
Москва 2011 г.	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,5	87,2	0,07	4,86	0	1,16	23,6	46,2	19	0,8	250	2,57	2,78	15,7	109	0,09	6,08	0,09	1,45	29,5	57,7	23,8	1			
Ижевск 2008 г.	№ 101	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,6	13,95	102	0,021	36,75	0,78	0	59,5	114,5	28,95	1	200	4,6	4,8	18,6	136	0,28	49	1,04	0	79,4	152,6	38,6	1,33			
Москва 2011 г.	№ 234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,6	12,6	13,1	209	0,07	0,54	40,4	4,2	60,8	154,2	34	1,2	100	11,8	14,1	14,5	232,7	0,07	0,6	45	4,7	67,5	171,3	37,7	1,35			
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			
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56			
Москва 2011 г.	№ 456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85			
				745	23,51	27,31	129,6	868,94	0,291	43,1	50,18	8,83	184,28	393,8	115,2	5,14	875	27,96	30,77	148,5	995,2	0,59	56,63	55,13	9,88	221,38	478	139,54	6,04		
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Примечание, 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			
																													Б	Ж	У

		Обед														Ужин																	
		Обед														Обед																	
Год	№ документа	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						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							
Москва 2011 г.	№ 83	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	готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56					
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56					
Технологическая и маркетинговая документация / сборник рецептов?	№ рецептуры или технологической карты	Присек тина, замороженные блинда	700	39,54	30,12	123,2	960,7	0,3	14,45	10,13	3,06	443,3	589,9	109,1	4,3	820	46,84	35,86	140,64	1110,2	0,35	17,96	15,13	3,58	570,6	735,1	131,9	4,83					
				9 день														9 день															
Москва 2011 г.	№ 289	Рагу из телят	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, 448	Ватрушки (творожный) (фарш)	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.	№ 375,376	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,8	15,40	0,41	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,40	0,41					
Москва 2011 г.	№ 530	Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	93,5	0,05	0	0	0,53	9,3	34,8	13,2	0,45	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56					
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56					
				765	34,29	24,19	119,7	835,1	0,35	26,87	64	4,85	264,7	430,2	124,7	8,12	755	37,98	26,99	128,02	908,1	0,38	29,47	67,3	5,48	275,4	463,5	136,8	8,63				
в и нормативная документация / сборник рецептов?	№ рецептуры или технологической карты	Присек тина, замороженные блинда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						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						
				10 день														10 день															
Гарн 2003 г.	№ 94	Суп картофельный с пассированным луком	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.	№ 220	Каша пшеничная	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.	№ 208	Каша пшеничная	90	13,5	19,8	11,7	281,5	0,07	0,3	40,5	3	35,5	134,5	45,6	2,3	100	15	22	13	312,7	0,07	0,11	45,05	3,2	39,2	171,6	50,7	2,5					
Москва 2011 г.	№ 388	Напиток из 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					
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,5	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	1	0,34	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56					
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56					
				700	26,66	32,24	92,90	768,84	0,29	134,9	286,9	8,1	173,2	332,8	112	6,28	830	32,76	37,47	120,92	951,28	0,36	142,3	308,35	9,52	207,8	414,8	149,7	7,77				