Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 6"
Леонтьева Н. А.

2024 год

Утверждаю:
ИП Дудина Н. А.

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов. 2008 год
возрастная категория с 7до 11 лет **Завтрак 25%**

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Эн. цен.
1День понедельник Завтрак		порции				
1	Винегрет овощной	60	1,26	1,14	8,32	79,5
211	Плов из куры	210	37,2	45,33	61,95	747,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	520	**44,2**	**46,47**	**98,61**	**986,13**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
2 День вторник Завтрак						
202	Тефтели мясные с соусом	90/30	9,16	13,53	9,44	196,14
227	Макоронные изделия	150	5,52	5,3	35,32	211
22	Салат из свежих помидор	60	1	10,16	4,6	68,35
270	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	560	**26,15**	**34,03**	**98,39**	**782,1**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
3 День среда Завтрак						
23	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,5	45,21
189	Котлета с соусом томатным	90/30	10,68	11,72	5,74	176,75
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	49	263,8
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	0,5	25,9
	Итого	580	**26,53**	**22,25**	**95,85**	**658,28**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
4 День четверг Завтрак						
308	Булочка "Нежная"	60	4,96	7,12	36,14	387,6
161	Котлета рыбная с соусом	90/30	9,9	6,7	6,4	130,9
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	25,9
	Итого	580	**23,92**	**20,13**	**112**	**893,92**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
5 День пятница Завтрак						
16	Салат из св. огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6
259	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08

269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	85
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	510	**33,73**	**32,45**	**78,68**	**749,24**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5

2-ая неделя

№т/к	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
1День понедельник Завтрак		**порции**				
209	Биточек куриный с соусом	90/30	11,02	12,45	7,52	186,09
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	49	263,8
274	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19
330	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	560	**33,81**	**20,51**	**148,17**	**982**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
2 День вторник Завтрак						
16	Салат из св. огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6
192	Печень говяжья по-строгановски	90	23,32	28,95	4,7	370,15
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	550	**35,3**	**44,32**	**75,88**	**930,33**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
3 День среда Завтрак						
5	Салат из св. капусты и моркови	60	0,84	5,06	5,32	70,02
212	Кура отварная с соусом	90/30	18,22	18,22	0,97	242,68
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,3	225,28
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	580	**28,63**	**28,37**	**82,72**	**796,45**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
4 День четверг Завтрак						
186	Кнели говяжьи с рисом	90/30	13,49	17,5	11,58	257,72
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,09
89	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	45
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	600	**25,59**	**23,19**	**106,01**	**824,45**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5
5 День пятница Завтрак						
114	Каша рисовая молочная + сл.масло	205	5,12	6,62	32,61	210,13
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11

269	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	30	4,6	0	15,8	166
481	хлеб ржано-пшеничный	20	1,02	0	5,02	30,85
	Итого	685	**17,49**	**18,32**	**96,97**	**713,8**
	норма	500	19,25	19,75	83,75	587,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267999

Владелец Леонтьева Наталья Александровна

Действителен С 29.09.2026 по 29.09.2027