

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Катаева Татьяна Ивановна

10 марта 2022 г.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Григорьевская СОШ  
Сабурова Елена Филипповна



## Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральского регионального центра питания сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Обед</b>																	
149	Овощи консервированные (огурцы маринованные с лимонной кислотой)	20	0,20	0,04	1,00	4,40	0,01	7,70	0,04	0,90	8,60	6,35	3,45	0,12				
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,30	17,41	99,30	0,01	8,10	0,20	0,30	18,30	55,90	23,30	0,9				
341	Котлета "Перская"	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63				
213	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2				
459	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,40</b>	<b>31,63</b>	<b>125,58</b>	<b>784,10</b>	<b>1,04</b>	<b>18,32</b>	<b>0,29</b>	<b>2,42</b>	<b>152,87</b>	<b>660,30</b>	<b>188,79</b>	<b>10,33</b>				

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	<b>Обед</b>																	
150	Икра кабачковая	20	0,30	1,07	1,47	15,73	0,07	22,33	0,01	3,13	43,00	45,12	19,60	1,16				
95	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,90	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,8				
371	Кнели из птицы с рисом	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03				
256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2				
486	Компот из свежих яблок	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,16</b>	<b>32,38</b>	<b>131,61</b>	<b>835,67</b>	<b>1,13</b>	<b>29,26</b>	<b>0,44</b>	<b>6,21</b>	<b>307,24</b>	<b>979,08</b>	<b>253,95</b>	<b>15,11</b>				

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод	
	<b>Обед</b>															
149	Помидоры консервированные	20	0,56	1,7	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,5	7	12,81	4,25	0,18		
100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,7	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,93		
308	Котлета рыбная Любительская	90	11,2	9,5	5,8	158,3	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,8	30,9	0,9		
377	Картофельное пюре	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0	0	0,02	0,66	8,73	36,86	13,8	0,77		
459	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	0,33	0	0	0,21	60	195	42	3,3		
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	0,36	0	0	0,18	27,2	157,03	37,02	1,92		
	Итого:	700	27,54	26,29	123,54	758,01	0,9	13,51	0,65	5,37	175,14	651,24	156,78	8,26		

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	<b>Обед</b>																	
118	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,85	6,20	12,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,92	28,40	46,72	17,64	0,53				
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03				
177	Рагу овощное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1				
495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25,93</b>	<b>29,00</b>	<b>110,31</b>	<b>799,34</b>	<b>1,05</b>	<b>15,05</b>	<b>1,94</b>	<b>3,66</b>	<b>261,66</b>	<b>844,10</b>	<b>187,13</b>	<b>10,7</b>				

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	<b>Обед</b>																	
103	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62				
376	Рагу из птицы	200	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03				
457	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,83	43,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,16</b>	<b>21,80</b>	<b>68,91</b>	<b>554,04</b>	<b>0,89</b>	<b>14,70</b>	<b>0,41</b>	<b>1,62</b>	<b>187,53</b>	<b>714,13</b>	<b>131,62</b>	<b>9,12</b>				

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод		
	<b>Обед</b>																
115	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,50	79,44	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72			
339	Котлета из говядины	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63			
225	Каша пшениная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
459	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30			
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92			
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>20,10</b>	<b>31,96</b>	<b>121,67</b>	<b>764,24</b>	<b>1,11</b>	<b>14,47</b>	<b>0,31</b>	<b>2,43</b>	<b>148,95</b>	<b>656,32</b>	<b>182,38</b>	<b>10,15</b>			

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	<b>Обед</b>																		
149	Огурцы соленые в нарезке	20	0,56	1,70	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18					
114	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66					
307	Биточки рыбные	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66					
386	Рис припущенный	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1					
495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,72</b>	<b>24,45</b>	<b>113,73</b>	<b>775,33</b>	<b>1,02</b>	<b>52,59</b>	<b>1,92</b>	<b>5,47</b>	<b>291,14</b>	<b>717,24</b>	<b>195,49</b>	<b>9,25</b>					



## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	<b>Обед</b>																	
116	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,70	10,07	92,20	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65				
333	Голубцы ленивые	100	10,36	12,91	12,07	206,98	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63				
256	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77				
494	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,90</b>	<b>23,65</b>	<b>117,74</b>	<b>777,78</b>	<b>0,97</b>	<b>13,50</b>	<b>0,33</b>	<b>1,96</b>	<b>233,45</b>	<b>697,41</b>	<b>169,95</b>	<b>10,97</b>				

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод		
	<b>Обед</b>																
113	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,00	0,08	6,72	0,19	0,17	14,74	47,30	18,00	0,64			
373	Котлета "Нежная"	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03			
223	Каша пшеничная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
494	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30			
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92			
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>25,21</b>	<b>29,09</b>	<b>132,39</b>	<b>810,04</b>	<b>1,21</b>	<b>6,99</b>	<b>0,43</b>	<b>2,03</b>	<b>245,44</b>	<b>942,21</b>	<b>234,23</b>	<b>13,79</b>			

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	Обед																	
149	Огурцы консервированные в нарезке	20	0,56	1,70	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,50				7,00	12,81	4,25		0,18
128	Суп-лапша "Домашняя"	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18				35,38	42,90	17,26		0,62
375	Плов из отварной птицы	200	23,40	19,30	40,00	427,40	0,21	12,58	1,41	0,48				43,46	120,70	36,20		1,59
495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10				44,60	40,10	28,80		0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21				60,00	195,00	42,00		3,30
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18				27,20	157,03	37,02		1,92
	Итого:	660	32,31	26,80	116,32	829,52	1,00	31,14	3,13	2,65				217,64	568,54	165,53		8,53

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498057

Владелец Ефимова Валентина Георгиевна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024