

Директор МБОУ «Новоярковская СОШ»  
**УТВЕРЖДАЮ**  
С.В. Анциферова  
«01» \_\_\_\_\_ 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания  
для обучающихся МБОУ «Новоярковская СОШ»  
(горячие завтраки)**

1 день (понедельник)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	180 250	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
191	Каша манная молочная	7-10 лет 11 и старше	180 250	5,4 7,5	7,2 10,0	26,8 37,2	194 269	0,06 0,09	0,14 0,20	0,48 0,67	114,40 158,89	17,03 23,66	0,38 0,52
273	Булочка домашняя	7-10 лет 11 и старше	100 100	7,3 7,3	11,7 11,7	55,4 55,4	358 358	0,08 0,08	0,04 0,04	0,00 0,00	15,51 15,51	9,72 9,72	0,82 0,82
283	Чай с сахаром	7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 11 и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,0 35,00
	<b>ИТОГО:</b>	7-10 лет 11 и старше		16,6 20,22	19,35 22,33	142,95 136,49	710 834,2	0,21 0,27	0,24 0,33	0,48 0,67	136,42 183,41	38,15 49,34	26,23 36,37

2 день (вторник)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
14	Салат из свежих огурцов	80		0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
98	Котлета мясная	80		16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
138	Пюре картофельное	100		20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85
290	Какао на молоке сгущённом	180		3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
		220		4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
		200		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52
		200		3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83
	Печенье	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		45,4	28,00	147,80	985	0,87	0,52	1,82	284,60	183,87	58,27
		11 и старше		55,54	35,06	167,48	1220,4	1,01	0,65	2,53	290,86	221,77	79,71

Здень (среда)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
56	Борщ со сметаной	250	300	2,0	7,0	11,9	97	0,04	0,04	7,97	37,54	21,77	0,97
				2,3	8,0	14,3	117	0,05	0,05	9,56	45,33	25,12	1,15
279	Пампушка с чесноком	30	50	2,6	2,3	16,3	97	0,04	0,01	0,06	6,7	4,07	0,32
		50	50	4,3	3,8	27,1	162	0,07	0,02	0,10	11,16	6,78	0,53
283	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		200	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
		70	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет	11 и старше	8,50	9,75	62,15	352	0,15	0,11	8,03	50,75	37,24	26,32
		11 и старше		12,02	12,43	85,29	486,2	0,22	0,16	9,66	65,50	47,86	36,71

4 день (четверг)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
22	Салат из сырых овощей	80		0,5	3,6	2,5	44	0,02	0,02	3,62	10,5	8,83	0,29
		100		0,6	4,5	3,1	55	0,02	0,02	4,52	13,13	11,03	0,36
95	Гуляш	60		17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6
		80		22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42
212	Макароны отварные	180		6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92
		220		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,3	11,09	1,12
294	Компот из сухофруктов	200		0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
		200		0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Печенье овсяное	25		1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
		25		1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
I	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,9	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		31,35	32,38	119,63	893,5	0,295	0,51	27,815	84,00	72,38	30,66
		11 и старше		40,37	40,96	139,37	1088,2	0,425	0,60	34,415	99,79	88,60	41,82

5 день (пятница)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
25	Салат из свёклы с растительным маслом	80		1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49	27,69	14,92	0,96	
		100		1,3	8,2	6,6	105	0,01	0,03	1,86	34,61	18,65	1,2	
131	Плов из курицы	180		17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54	
		250		23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	47,13	2,10	
255	Пирог с капустой	80		5,5	4,5	30,1	185	0,05	0,03	0,00	11,01	6,33	0,55	
		100		6,9	5,6	37,6	231	0,07	0,04	0,00	13,76	7,91	0,68	
283	Чай с сахаром	200		0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
		200		0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00	
	ИТОГО:			31,2	37,35	94,55	849	0,31	0,35	13,44	100,84	95,14	30,38	
				40,32	47,03	115,79	1061,2	0,39	0,46	15,02	120,71	115,99	41,71	

6 день (понедельник)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	180 250	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
193	Каша рисовая молочная	7-10 лет 11 и старше	180 250	4,5 6,3	7,2 10,0	27,6 38,4	194 270	0,05 0,07	0,14 0,20	0,48 0,67	111,24 154,50	25,29 35,13	0,38 0,52	
257	Пирог с повидлом	7-10 лет 11 и старше	80 100	4,9 6,2	2,5 3,1	46,2 57,7	225 282	0,05 0,07	0,03 0,04	0,06 0,08	14,44 18,05	8,18 10,23	0,88 1,11	
283	Чай с сахаром	7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03	
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 11 и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,0 35,00	
	ИТОГО:	7-10 лет 11 и старше		13,3 17,92	10,15 13,73	107,75 139,99	577 759,2	0,17 0,24	0,23 0,33	0,54 0,75	132,19 181,56	44,87 61,32	26,29 36,66	

7 день (вторник)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
42	Винегрет овощной	80		1,0	1,9	5,7	44	0,03	0,02	4,14	18,59	12,93	0,54	
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40		1,3	2,3	7,2	54	0,03	0,03	5,18	23,23	16,16	0,67	
		100/50		9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76	
212	Макароны отварные	7-10 лет		11,4	16,2	13,4	246	0,03	0,07	0,59	14,78	22,15	0,95	
		11 и старше		6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92	
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	7-10 лет		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,3	11,09	1,12	
		11 и старше		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	
I	Печенье	7-10 лет		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	
		11 и старше		1,2	0,7	19,43	87,5	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
I	Хлеб пшеничный	7-10 лет		1,2	0,7	19,43	87,5	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
		11 и старше		3,8	0,45	24,85	123	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00	
ИТОГО:		7-10 лет		5,32	0,63	34,79	172,2	0,27	0,27	4,93	91,04	71,30	27,04	
		11 и старше		29,60	22,85	89,98	668,5	0,34	0,36	6,16	114,30	90,62	37,52	
				37,22	25,93	106,32	810,7							



8 день (среда)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	250/10 300/12	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
54	Рассольник ленинградский	7-10 лет 11 и старше	250/10 300/12	2,1 2,6	5,2 6,2	15,4 18,5	119 142	0,08 0,09	0,05 0,06	6,7 8,04	15,05 18,06	22,5 26,99	0,84 1,01
283	Чай с сахаром	7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
261	Пицца «Детская»	7-10 лет 11 и старше	70 100	18,6 26,6	12,7 18,2	34,8 49,7	332 475	0,08 0,11	0,12 0,18	1,06 1,52	176,51 252,15	24,95 35,64	1,75 2,50
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 11 и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,00 35,00
	ИТОГО:	7-10 лет 11 и старше		24,9 34,82	20,35 27,03	82,65 110,19	601 815,2	0,25 0,31	0,25 0,34	11,59 14,15	215,22 296,95	61,29 81,37	27,70 38,63

9 день (четверг)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80		1,1	6,6	5,3	84	1,01	0,02	1,49	27,69	14,92	0,93	
		100		1,3	8,2	6,6	105	1,01	0,03	1,86	34,61	18,65	1,2	
98	Котлета мясная	80		16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	
		100		20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85	
173	Каша гречневая	180		10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	
		250		14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59	
288	Кофейный напиток	200		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	
		200		1,7	1,4	16,1	81	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	
	Вафли	25		1,23	6,88	15,25	135	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15	
		25		1,23	6,88	15,25	135	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15	
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00	
	ИТОГО:	7-10 лет		33,23	35,93	117,00	942	0,51	0,435	3,89	154,87	220,98	32,89	
		11 и старше		44,75	44,01	153,04	1207,2	0,68	1,055	4,86	183,56	298,38	45,57	

10 день (пятница)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
6	Салат из белокочанной капусты	7-10 лет	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32	47,06	16,43	0,6		
		11 и старше	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75		
95	Гуляш	7-10 лет	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6		
		11 и старше	22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42		
138	Пюре картофельное	7-10 лет	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24		
		11 и старше	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51		
272	Булочка «Сдобная»	7-10 лет	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,07	0,05	26,96	10,57	0,91		
		11 и старше	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,07	0,05	26,96	10,57	0,91		
283	Чай с сахаром	7-10 лет	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03		
		11 и старше	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03		
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0		
		11 и старше	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00		
	ИТОГО:	7-10 лет	30,0	35,55	118,45	920	0,25	0,26	3,69	71,04	75,01	27,93		
		11 и старше	39,42	44,93	141,09	1128,2	0,32	0,33	4,67	85,13	84,35	38,60		

Составлено на основе: «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» в двух частях, издание третье, переизданное ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2016