



Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2
г. Тайшета
А. Н. Лымарь .
» 07 2024

Перспективное меню на осеннее-зимний период для организации питания

Детей с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептур :

Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.

А.Я. Перевалов,

Н.В. Тапешкина

Издание 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021.-41

День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,860	6,500	36,640	229,240	0,080	1,240	0,000	0,000	122,500	64,980	22,300	0,540
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0,000	0,100	0,000	0,000	14,440	0,000	2,040	0,860
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
576	Батон	35	2,620	1,020	17,990	91,700	0,038	0,000	0,000	0,000	6,650	22,750	4,550	0,420
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,070	0,026	0,000	90,000	59,000	5,000	0,090
470	Кисломолочный напиток	115	3,450	1,150	4,600	46,000	0,046	0,805	0,000	0,000	138,000	0,000	0,000	0,115
	ОБЕД													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,860	6,500	36,640	229,240	0,080	1,240	0,000	0,000	122,500	64,980	22,300	0,540
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0,000	0,100	0,000	0,000	14,440	0,000	2,040	0,860
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
576	Батон	35	2,620	1,020	17,990	91,700	0,038	0,000	0,000	0,000	6,650	22,750	4,550	0,420
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,070	0,026	0,000	90,000	59,000	5,000	0,090
470	Кисломолочный напиток	115	3,450	1,150	4,600	46,000	0,046	0,805	0,000	0,000	138,000	0,000	0,000	0,115
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,600	35,580	158,880	1099,720	0,456	4,430	0,052	0,000	769,980	388,260	95,980	6,450

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,006	0,000	13,800	25,200	8,400	0,360
377	Пюре картофельное	100	2,110	3,570	13,980	96,840	0,100	16,400	0,000	0,000	27,410	46,980	18,630	0,760
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,050	0,800	0,010	0,000	114,130	33,050	4,080	0,280
460	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,020	0,760	0,000	0,000	72,180	0,000	1,540	0,900
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ОБЕД													
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,006	0,000	13,800	25,200	8,400	0,360
377	Пюре картофельное	100	2,110	3,570	13,980	96,840	0,100	16,400	0,000	0,000	27,410	46,980	18,630	0,760
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,050	0,800	0,010	0,000	114,130	33,050	4,080	0,280
460	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,020	0,760	0,000	0,000	72,180	0,000	1,540	0,900
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,520	41,620	136,700	1084,980	0,524	67,920	0,572	0,000	527,040	314,460	92,500	6,880

День: День 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,540	13,470	14,160	182,320	0,060	0,000	0,000	0,000	12,785	0,000	0,000	0,605
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,020	0,380	0,020	0,000	124,580	83,220	14,680	0,080
325	Азу	220	34,010	36,480	11,460	511,150	0,110	11,176	0,000	0,000	53,878	40,194	9,702	1,276
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
	ОБЕД													
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2,540	13,470	14,160	182,320	0,060	0,000	0,000	0,000	12,785	0,000	0,000	0,605
466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,020	0,380	0,020	0,000	124,580	83,220	14,680	0,080
325	Азу	220	34,010	36,480	11,460	511,150	0,110	11,176	0,000	0,000	53,878	40,194	9,702	1,276
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,980	107,980	132,200	1840,540	0,560	43,112	0,580	0,000	459,486	393,628	92,964	7,662

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	17,230	4,960	7,650	143,500	0,120	4,170	0,015	0,000	40,290	228,150	33,840	0,870
386	Рис припущенный	110	2,780	3,430	28,820	157,320	0,033	0,000	0,000	0,000	8,250	58,245	20,240	0,407
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ОБЕД													
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	17,230	4,960	7,650	143,500	0,120	4,170	0,015	0,000	40,290	228,150	33,840	0,870
386	Рис припущенный	110	2,780	3,430	28,820	157,320	0,033	0,000	0,000	0,000	8,250	58,245	20,240	0,407
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,820	19,300	134,300	902,280	0,454	28,340	0,570	0,000	187,080	676,790	139,360	4,834

День: День 5
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
285	Пудинг творожный запеченный	200	32,740	20,320	41,840	474,240	0,160	0,860	0,180	0,000	318,200	448,280	54,360	1,900
471	Молоко сгущенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,100	0,005	0,000	30,700	21,900	3,400	0,020
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
580	Вафли	60	1,920	1,680	48,660	205,260	0,024	0,360	0,048	0,000	6,000	19,800	1,200	0,360
462	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,040	1,300	0,000	0,000	128,100	15,720	11,240	0,660
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
	ОБЕД													
285	Пудинг творожный запеченный	200	32,740	20,320	41,840	474,240	0,160	0,860	0,180	0,000	318,200	448,280	54,360	1,900
471	Молоко сгущенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,100	0,005	0,000	30,700	21,900	3,400	0,020
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
580	Вафли	60	1,920	1,680	48,660	205,260	0,024	0,360	0,048	0,000	6,000	19,800	1,200	0,360
462	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,040	1,300	0,000	0,000	128,100	15,720	11,240	0,660
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,480	53,740	259,980	1826,680	0,640	25,240	1,006	0,000	#####	1158,200	184,600	9,620

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
519	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	23,760	15,520	44,320	416,100	0,260	1,220	0,020	0,000	9,660	23,000	2,720	1,060
2	Салат витаминный	70	0,900	3,610	4,200	53,810	0,028	18,025	0,000	0,000	23,499	12,467	6,923	0,644
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0,000	0,000	0,000	0,000	9,440	0,000	2,020	0,040
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ОБЕД													
519	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	23,760	15,520	44,320	416,100	0,260	1,220	0,020	0,000	9,660	23,000	2,720	1,060
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0,000	0,000	0,000	0,000	9,440	0,000	2,020	0,040
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
2	Салат витаминный	70	0,900	3,610	4,200	53,810	0,028	18,025	0,000	0,000	23,499	12,467	6,923	0,644
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,200	39,180	160,840	1230,260	0,756	58,490	0,580	0,000	162,198	217,734	67,526	7,228

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

[illegible]

267	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,028	0,000	0,104	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000
256	Макаронные изделия отварные	150	5,680	4,350	36,060	206,340	0,090	0,000	0,000	0,000	11,430	44,370	8,160	0,840
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	10,500	6,530	7,080	129,120	0,056	1,832	0,000	0,000	39,176	99,208	13,224	1,488
496	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,020	200,000	0,000	0,000	21,300	0,000	2,000	5,040
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
ОБЕД														
267	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,028	0,000	0,104	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000
256	Макаронные изделия отварные	150	5,680	4,350	36,060	206,340	0,090	0,000	0,000	0,000	11,430	44,370	8,160	0,840
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	10,500	6,530	7,080	129,120	0,056	1,832	0,000	0,000	39,176	99,208	13,224	1,488
496	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,020	200,000	0,000	0,000	21,300	0,000	2,000	5,040
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,880	31,880	168,840	1167,120	0,568	423,664	0,748	0,000	264,812	587,556	100,568	20,476

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
100	Рассольник ленинградский	180	1,530	3,870	12,330	90,700	0,072	11,934	0,000	0,000	16,686	38,754	16,056	0,648
347	Котлеты "Школьные"	90	15,270	15,260	14,800	255,070	0,045	0,234	0,000	0,000	47,160	32,445	6,642	0,369
459	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0,000	2,980	0,000	0,000	17,300	1,600	2,900	0,900
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
ОБЕД														
100	Рассольник ленинградский	180	1,530	3,870	12,330	90,700	0,072	11,934	0,000	0,000	16,686	38,754	16,056	0,648
347	Котлеты "Школьные"	90	15,270	15,260	14,800	255,070	0,045	0,234	0,000	0,000	47,160	32,445	6,642	0,369
459	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0,000	2,980	0,000	0,000	17,300	1,600	2,900	0,900
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,880	39,180	112,780	968,460	0,414	50,296	0,540	0,000	239,292	292,398	95,396	7,574

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
328	Жаркое по-домашнему	180	17,750	16,020	30,310	336,620	0,216	37,080	0,000	0,000	24,786	112,752	43,092	1,746
17	Салат из свежих помидоров	60	0,340	3,710	2,390	43,700	0,084	25,650	0,114	0,000	11,400	14,820	11,400	1,308
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,560	5,710	6,960	94,750	0,030	0,372	0,054	0,000	138,021	71,994	6,666	0,384
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,020	10,680	0,000	0,000	22,040	8,580	7,960	1,200
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170

82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ОБЕД													
328	Жаркое по-домашнему	180	17,750	16,020	30,310	336,620	0,216	37,080	0,000	0,000	24,786	112,752	43,092	1,746
17	Салат из свежих помидоров	60	0,340	3,710	2,390	43,700	0,084	25,650	0,114	0,000	11,400	14,820	11,400	1,308
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,560	5,710	6,960	94,750	0,030	0,372	0,054	0,000	138,021	71,994	6,666	0,384
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,020	10,680	0,000	0,000	22,040	8,580	7,960	1,200
574	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,060	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,700	52,240	147,840	1274,380	0,880	167,564	0,876	0,000	469,494	563,092	182,436	13,016

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
375	Плов из отварной птицы	200	13,880	17,300	35,320	352,600	0,060	2,480	0,000	0,000	12,740	77,360	24,820	0,680
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	0,730	3,650	1,990	44,040	0,018	15,840	0,006	0,000	19,782	19,128	8,076	0,318
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ОБЕД													
375	Плов из отварной птицы	200	13,880	17,300	35,320	352,600	0,060	2,480	0,000	0,000	12,740	77,360	24,820	0,680
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	0,730	3,650	1,990	44,040	0,018	15,840	0,006	0,000	19,782	19,128	8,076	0,318
82	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,030	10,000	0,270	0,000	28,000	26,000	8,000	0,700
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,020	44,420	173,020	1250,160	0,344	64,640	0,552	0,000	165,044	324,976	108,992	9,876

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	526,080	465,120	1585,380	12644,580	5,596	933,696	6,076	0,000	#####	4917,094	1160,322	93,616