

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель



Е.Н.Александрова  
ЕЛЕНА  
НИКОЛАЕВНА  
2021 г.

Согласовано:  
Директор МОБУ Бурейская СОШ



В.Г.Самсонов  
2021 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся в МОБУ  
Бурейская СОШ

возраст от 7 до 11 лет

Неделя: первая  
День 1. Понедельник. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			Эц, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макароны отварн. с масл.	200	6,56	7,22	38,05	244,60	0,06	0,00	35,71	1,01	15,17	46,96	10,17	1,01
243/331	Сосиска отварная	100	8,05	13,50	2,75	174,80	0,00	0,00	0,00	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	77,66	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		560	21,79	34,19	70,42	693,20	0,10	0,17	127,19	2,09	226,93	257,74	36,88	2,80

Неделя: первая  
 День 2. Вторник. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидоры свеж./подгарн/	30	0,30	0,06	1,14	6,90	0,01	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	7,47
125	Картофель отварной	150	2,81	0,56	22,22	125,67	0,14	20,39	0,00	0,14	16,87	75,93	30,93	1,12
294	Котлета, рублен. из птицы	100	15,20	13,60	13,50	234,72	0,07	0,20	20,00	25,37	44,02	96,00	26,00	2,20
388	Напиток из плодов шипов.	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,03	100,00	0,00	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	21,36	14,8	72,11	525,63	0,28	125,84	20	26,87	93,23	209,27	76,27	11,75

Неделя: первая  
 День 3. Среда. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творог со сгущен. молоком	200	10,36	8,01	59,29	366,07	0,06	0,48	36,00	1,47	149,88	196,62	37,96	0,91
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	77,66	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	121,40	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		460	17,63	21,54	101,41	701,27	0,11	24,62	127,48	2,27	343,38	334,72	59,19	1,60

Неделя: первая  
 День 4. Четверг. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Свежий огурец /подгарн/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,01	4,20	0,15
302	Каша рассыпч. гречневая	150	8,05	5,70	36,22	209,45	0,19	0,00	0,00	0,56	13,89	191,17	127,33	4,27
255/332	Печень по- строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00	0,20	5,61	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	26,36	17,35	70	516,19	0,43	9,91	5782	4,43	73,33	470	161,3	10,11

Неделя: первая  
 День 5. Пятница. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Огурец соленый /подгарн/	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,06	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
128	Пюре картофельное	150	2,89	8,55	16,82	152,00	0,13	16,71	46,86	0,23	39,03	81,75	25,67	0,96
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	17,66	38,42	50,61	616,04	0,54	20,46	56,86	3,25	199,43	336,47	77,56	4,09



Неделя: вторая.  
 День 6. Понедельник. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша вязкая молочн. из риса и пшена с маслом и с сахаром	200	5,19	9,55	37,15	294,00	0,08	0,81	46,85	0,15	114,46	133,99	31,82	36,99
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
382	Какао с молоком и сах.	200	4,07	3,55	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		485	14,03	17,27	97,04	638,74	0,21	2,49	91,25	0,93	283,58	307,45	68,66	38,40

Неделя: вторая  
 День 7. Вторник. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	С-т витаминный №2/горош/	100	1,56	6,01	8,78	105,60	0,05	32,90	0,00	16,00	31,90	33,85	16,63	0,56
392	Пельмени отварные	155	15,82	9,33	27,03	255,75	0,12	0,29	31,25	1,17	18,29	96,15	27,88	0,72
388	Напиток из плодов шипов.	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,03	100,00	0,00	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		485	20,43	15,92	71,06	519,69	0,23	133,19	31,25	18,32	78,33	159,54	57,85	2,24

Неделя: вторая  
 День 8. Среда. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Помидоры свеж./подгарн./	30	0,30	0,06	1,14	6,90	0,01	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	7,47
203	Макароны отварн. с масл.	150	4,92	5,41	28,56	183,45	0,04	0,00	26,78	0,75	11,37	35,22	7,62	0,75
16	Колбаса жареная	100	21,34	18,81	0,00	252,00	0,00	0,00	2,34	0,00	10,80	241,20	31,50	0,00
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,4	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	29,09	24,66	71,69	623,89	0,09	29,25	29,12	1,55	41,47	319,32	59,42	8,69

Неделя: вторая  
 День 9. Четверг. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Свежий огурец /подгарн./	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,01	4,20	0,15
128	Пюре картофельное	150	2,89	8,55	16,82	152,00	0,13	16,71	46,86	0,23	39,03	81,75	25,67	0,96
231	Поджарка из рыбы/минт/	100	15,87	9,07	10,56	283,00	0,09	4,54	7,14	6,02	44,73	172,82	22,73	0,89
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	22,86	19,30	58,34	589,74	0,30	24,05	64,00	6,67	222,36	382,48	77,90	2,74

Неделя: вторая  
 День 10. Пятница. Завтрак.

№ РЕЦЕПТ,	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1 (мг)	С	витамин А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
70	Огурец соленый /подгарн/	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,06	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
302	Каша рассыпч. рисовая	150	3,37	4,05	30,64	190,87	0,03	0,00	0,00	0,23	4,98	73,04	23,85	0,48
278	Тефтели мясные паровые	100	9,67	9,33	13,83	294,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		510	15,78	13,73	74,67	620,91	0,19	6,33	29,17	1,16	73,15	315,32	67,60	5,10

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во  
 всех образовательных учреждениях. /Под ред.  
 М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2017.-544с.