

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 И.о. директора муниципальной казенной общеобразовательной  
 организации Гвардейская средняя общеобразовательная школа  
 муниципального образования Дубенский район  
 Попова О.П.

**Примерное десятидневное меню питания школьников 7-11 лет  
 на 2021-2022 учебный год**

**МКОО Гвардейская СОШ МО Дубенский район**  
 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений / Под редакцией Л.С.Коровка, А.Я.Перевалова, Пермь. 2013 г./

День	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. ККАЛ	Номер рецептуры или технологическо	
			белки	жиры	углеводы			
1 день	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,00</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью /салат из квашеной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>	
	<b>Всего день:</b>			<b>51,210</b>	<b>57,630</b>	<b>161,725</b>	<b>1374,380</b>	
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,930</b>	<b>22,910</b>	<b>102,980</b>	<b>677,300</b>		
<b>Всего день:</b>		<b>1370</b>	<b>43,970</b>	<b>37,750</b>	<b>159,710</b>	<b>1116,800</b>		
3 день	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,500	21,000	24,930	367,000	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>	
	<b>Всего день:</b>			<b>57,200</b>	<b>76,220</b>	<b>152,890</b>	<b>1514,100</b>	

день		ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258	
Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90	
Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496	
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>		
		ОБЕД						
Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69	
Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237	
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398	
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>		
<b>Всего день:</b>			<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>		
5 день		ЗАВТРАК						
Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411	
Макаронные изделия отварные	г	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	
Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112	
		<b>560,00</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>		
		ОБЕД						
Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	
Уха с крупой	г	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152	
Ленивые голубцы	г	200	20,400	19,920	9,600	300,000	372	
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>		
<b>Всего день:</b>			<b>55,520</b>	<b>45,640</b>	<b>146,500</b>	<b>1178,440</b>		
6 день		ЗАВТРАК						
Котлета из птицы припущенная	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	4,500	6,700	31,350	209,300	242	
Батон нарезной	г	20	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457*	
Масло сливочное	г	10	0,050	8,250	0,080	74,800	105	
Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,800</b>	<b>25,860</b>	<b>79,990</b>	<b>639,410</b>		
		ОБЕД						
Салат из свежих помидоров с раст.	г	60	0,600	6,120	2,100	66,000	22	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,600	2,800	18,600	109,800	158	
Рис отварной	г	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414	
Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,800	12,700	8,700	242,860	389	
Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>24,470</b>	<b>28,660</b>	<b>103,790</b>	<b>810,960</b>		
<b>Всего день:</b>			<b>45,270</b>	<b>54,520</b>	<b>183,780</b>	<b>1450,370</b>		
7 день		ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301	
Бутерброд с отварной говядиной	г	30	20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*	
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,00</b>	<b>21,680</b>	<b>24,710</b>	<b>35,950</b>	<b>453,800</b>		
		ОБЕД						
Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25	
Рассольник ленинградский	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134	
Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406	
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>	<b>786,480</b>		
<b>Всего день:</b>			<b>46,920</b>	<b>54,430</b>	<b>140,760</b>	<b>1240,280</b>		

день	ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,00</b>	<b>15,540</b>	<b>24,160</b>	<b>61,160</b>	<b>505,200</b>	
	ОБЕД							
	Вилегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>23,750</b>	<b>30,220</b>	<b>74,570</b>	<b>662,600</b>	
	<b>Всего день:</b>			<b>39,290</b>	<b>54,380</b>	<b>135,730</b>	<b>1167,800</b>	
9 день	ЗАВТРАК							
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,200	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,00</b>	<b>26,800</b>	<b>29,950</b>	<b>49,170</b>	<b>573,000</b>	
	ОБЕД							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>	
	<b>Всего день:</b>			<b>46,470</b>	<b>47,360</b>	<b>137,280</b>	<b>1164,120</b>	
10 день	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	103
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>	<b>801,600</b>	
	ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,600	6,120	2,100	66,000	4
	Уха с крупой	г	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>	<b>839,100</b>	
	<b>Всего день:</b>			<b>71,020</b>	<b>64,920</b>	<b>190,120</b>	<b>1640,700</b>	

За 10 дней в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
48,970	52,171	150,612	1 263,114

	64	65,8	279	1958
Не менее	38,4	39,48	167,4	1174,8