

«Согласовано»

Директор
МКОУ СОШ № 7
И.И. Ларюшкина
04.04.2022

«Утверждаю»
Генеральный
Директор
ООО «Кимрод»
И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7- 11 лет

г. КИМОВСКА и КИМОВСКОГО РАЙОНА

на 4 ЧЕТВЕРТЬ 2022 год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда		Пищевые вещества г		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	1. Каша пшеничная вязкая	8,72	12,86	37,12	299,00	0,20	1,36	0,08	0,20	138,00	209,80	55,40	1,46
111	2. Батон нарезной	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,40
496	3. Какао с молоком	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112	4. Фрукт сезонный (поштучно)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО	14,97	17,43	87,32	568,60	0,30	12,66	0,10	0,91	283,70	350,30	95,3	4,86

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда		Пищевые вещества г		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
60	ЗАВТРАК:	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48
346	1. Салат из капусты, белокочан	10,98	3,24	5,58	95,40	0,06	0,90	0,05	0,90	33,30	136,80	23,40	0,72
414	2. Котлета рыбная любительская	3,70	6,10	33,80	204,00	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,50
494	3. Рис отварной	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	4. Чай с лимоном	3,00	1,16	20,50	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,50
	ИТОГО	19,04	16,56	80,66	546,80	0,15	19,06	0,09	4,56	93,80	263,40	66,00	2,60

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	1.Салат из моркови	0,66	6,06	5,46	79,20	0,02	1,92	0,00	2,82	14,4	29,40	19,80	0,36
313	2. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	24,00	25,20	43,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297	347,00	38,00	1,00
495	3.Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127	93,00	15,00	0,40
111	4.Батон	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,50	3,90	0,40
	ИТОГО	28,41	33,43	80,66	663,80	0,16	3,82	0,21	4,03	444,1	488,90	76,70	2,16

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
106	1.Овоши натуральные	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,00	0,42	8,4	15,6	14,00	0,54
301	2.Омлет натуральный	13,13	20,44	3,52	244,6	0,09	0,47	0,30	0,69	122,3	230,7	18,47	2,34
111	3.Батон	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,20	0,50
100	4.Сыр порционный	3,84	3,92	0	51,5	0,01	0,10	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
501	5.Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
588	6.Кондитерское изделие (вафля пряник, печенье)	0,84	0,99	38,65	105,0	0,01	0	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45
	ИТОГО	24,67	29,33	80,85	599,3	0,23	16,87	0,35	2,08	404,1	461,6	62,2	4,07

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90	1.Курица в соусе с томатом	10,2	9,2	3,07	144,0	0,01	1,72	0,02	0,37	25,5	67,5	12,0	0,75
237	2.Каша гречневая рассыпчатая	8,55	7,85	37,08	253,0	0,21	0,00	0,05	0,60	14,3	202,6	135,3	4,50
493	3.Чай с вареньем	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0	11,0	3,0	1,0	0,3
111	4.Батон	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,6	0,25
112	5. Фрукт сезонный	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО	20,75	18,03	75,20	556,4	0,27	11,72	0,07	1,51	70,6	297,1	159,9	8,00

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Блюда	Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
253	1. Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	37,2	0,6
111	2. Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
496	3. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	0,04	1,3	0,02	0	124,0	110,0	27,0	0,8
112	4. Фрукт сезонный (поштучно)	100	0,4	0,40	9,8	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9	2,20
	ИТОГО		12,53	16,39	87,20	549,0	0,16	12,72	0,10	0,99	276,7	309,9	77,1	4,0

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Блюда	Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	1. Сыр порционный	15	3,84	3,92	0	51,5	0,01	0,10	0,03	0,08	135,0	88,5	7,5	0,14
106	2. Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,00	0,42	8,4	15,6	14,00	0,54
301	3. Омлет натуральный	150	13,13	20,44	3,52	244,6	0,09	0,47	0,30	0,69	122,3	230,7	18,47	2,34
111	4. Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	7,6	26,0	5,20	0,50
501	5. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
588	6. Кондитерское изделие (вафля пряник, печенье)	30	0,84	0,99	38,65	105,0	0,01	0	0,00	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45
	ИТОГО		24,67	29,33	80,85	599,3	0,23	16,87	0,35	2,08	404,1	461,6	62,2	4,07

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Блюда	Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
107	1. Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,0	3,00	0,00	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36
407	2. Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,7	354,3	0,17	14,86	0,03	4,43	35,7	198,6	55,7	2,57
111	3. Батон	20	1,5	0,58	10,25	52,4	0,02	0,00	0,00	0,34	3,8	13,0	2,60	0,25
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0	2,8	0	0	14,2	4,0	2,0	0,4
560	5. Булочка	50	3,42	6,42	27,58	181,66	0,05	0,00	0,04	0,58	6,7	25,8	5,00	0,42
	ИТОГО		25,22	27,63	76,8	657,2	0,25	20,66	0,07	5,41	74,2	255,8	73,7	4,00

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Блюда	Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
7	1. Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,20	0,02	1,92	0,00	2,82	14,4	29,40	19,80	0,36
313	2. Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	150/10/20	24,00	25,20	43,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297	347,00	38,00	1,00
495	3. Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127	93,00	15,00	0,40
111	4. Батон	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,7	19,50	3,90	0,40
	ИТОГО		28,41	33,43	80,66	663,80	0,16	3,82	0,21	4,03	444,1	488,90	76,70	2,16

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет (1-4кл)

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда			Пищевые вещества г.			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Блюда	Белки	Жиры	Углев.	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
412	1. Шницель куриный	90	13,5	9,64	8,36	169,7	0,09	0,8	0,04	0,39	33,4	84,9	16,7	1,0
291	2. Макароны изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0	0,06	0	0,00	0,80	5,7	35,7	8,1	0,8
493	3. Чай с вареньем	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
111	4. Батон	40	3	1,16	20,5	104,8	0,04	0,0	0,00	0,68	7,6	26,0	5,2	0,5
112	5. Фрукт сезонный (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО		22,66	16,76	82,70	526,5	0,22	10,77	0,04	2,07	73,7	160,6	40,0	4,8

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.