



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ООШ с.Кай

Е.Г.Казаковцева  
Приказ №142 от 22.12 2023

**Примерное десятидневное меню**  
**муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы**  
**имени Ф.Э.Дзержинского с.Кай Верхнекамского района Кировской области**

Составлено в соответствии «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного  
питания»

**1 – ый день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
21	Салат «Пестрый»	100	1,0	4,6	9,7	83,0	0,0	2,32	0,01	0,96	13,66	23,52	25,23	1,26
34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105,0	26,70	0,26	0,04	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
66	Биточек рубленый	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,05	0,05	34,77	27,66	140,1	1,43
137	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	39,41	236,62	20,74	0,00	0,07	0,00	11,17	8,77	48,67	0,88
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	10,62	0,05	0,01	1,00	2,55	3,60	7,08	0,16
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	2,75	0,04	0,8	70,93	45,68	63,51	1,44
299	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>975</b>	<b>32,85</b>	<b>31,56</b>	<b>151,89</b>	<b>1014,62</b>	<b>60,65</b>	<b>8,55</b>	<b>0,28</b>	<b>10,76</b>	<b>183,05</b>	<b>145,1</b>	<b>401,14</b>	<b>7,56</b>

**2 – ой день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: весна

№ реце птур ы	Наименование блю д	Ма сса порци и	Пищевые вещества			Энер гетическ ая ценн ость (кка л)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белк и	жир ы	угле воды		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	5,1	9,4	90,0	0,0	2,35	0,03	18,80	42,15	14,88	27,17	1,08
40	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113,0	10,62	0,28	0,09	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92
52	Рыба припущенная	100	23,55	7,0	0,44	158,88	21,9	1,84	0,17	0,63	23,11	33,26	214,97	0,67
117	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,14	5,31	38,43	221,4	35,39	0,82	0,05	1,01	55,62	61,82	120,58	1,25
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	10,62	0,05	0,01	1,00	2,55	3,60	7,08	0,16
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,04
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>965</b>	<b>38,63</b>	<b>23,95</b>	<b>118,15</b>	<b>837,28</b>	<b>78,53</b>	<b>5,38</b>	<b>0,41</b>	<b>28,44</b>	<b>152,56</b>	<b>152,47</b>	<b>327,05</b>	<b>5,54</b>

**3 – ий день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Обед</b>														
12	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	8,2	89,0	0,0	0,24	0,03	2,1	18,31	23,06	33,02	0,78
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111,0	10,62	0,32	0,08	6,60	13,69	20,92	55,74	0,86
86	Куры отварные (грудка)	100	23,66	20,00	0,33	275,0	33,7	0,48	0,03	0,61	13,05	13,31	112,33	1,25
136	Бобовые отварные	180	16,98	4,53	38,57	266,86	21,24	1,28	0,54	5,18	168,76	133,81	301,64	6,53
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99,0	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,38	0,83
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>915</b>	<b>50,38</b>	<b>34,87</b>	<b>125,28</b>	<b>1007,86</b>	<b>65,56</b>	<b>2,44</b>	<b>0,75</b>	<b>16,09</b>	<b>233,01</b>	<b>209,13</b>	<b>574,56</b>	<b>11,67</b>

**4 – ый день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>обед</b>														
15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89,0	0,0	2,35	0,03	6,3	34,52	18,26	30,16	0,9
35	Щи по-уральски (с крупой)	250	2,2	5,7	6,7	89,00	26,70	0,33	0,04	7,51	37,49	19,97	46,59	0,67
336	Гуляш	105	13,3	12,22	5,5	196,66	0,0	0,0	2,2	5,0	18,8	8,8	20,0	1,11
92	Картофель отварной с маслом	180	3,52	3,75	24,96	151,04	23,08	0,23	0,10	1,53	15,97	35,77	90,08	1,4
198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22,5	86,0	0,0	0,02	0,0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>26,56</b>	<b>28,01</b>	<b>104,34</b>	<b>778,7</b>	<b>49,78</b>	<b>2,97</b>	<b>2,43</b>	<b>22,67</b>	<b>123,25</b>	<b>98,8</b>	<b>257,22</b>	<b>5,59</b>

**5 – ый день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ реце птур ы	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
213	Яйцо вареное	55	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,03	0,0	22,0	0,0	0,0	1,0
43	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115,0	9,00	2,44	0,03	6,01	28,69	12,88	51,33	0,46
66	Котлета по- московски	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,06	0,05	334,77	27,66	140,12	1,43
114	Каша перловая рассыпчатая	180	5,04	5,31	32,31	200,7	35,39	1,23	0,06	1,01	69,91	55,13	199,19	1,57
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,04
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>33,18</b>	<b>30,05</b>	<b>104,69</b>	<b>816,7</b>	<b>47,08</b>	<b>6,84</b>	<b>0,22</b>	<b>7,07</b>	<b>468,7</b>	<b>110,57</b>	<b>459,09</b>	<b>5,92</b>

**6 – ой день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осеннее - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Обед</b>														
21	Салат «Пестрый»	100	1,0	4,6	9,7	83,0	0	2,32	0,01	0,96	13,66	23,52	25,23	1,26
25	Суп из рыбной консервы	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,08	2,4	0,1	9,1	51,3	26,8	195,0	1,34
66	Котлета по-московски	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,06	0,05	334,77	27,66	140,12	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,14	5,31	38,43	221,4	35,39	0,82	0,05	1,01	55,62	61,82	120,58	1,25
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	10,62	0,05	0,01	1,0	2,55	3,6	7,08	0,16
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0	2,75	0,04	0,8	70,93	45,68	63,51	1,44
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>915</b>	<b>37,08</b>	<b>37,31</b>	<b>158,81</b>	<b>1118,2</b>	<b>48,68</b>	<b>11,51</b>	<b>0,33</b>	<b>12,92</b>	<b>541,76</b>	<b>203,98</b>	<b>619,97</b>	<b>8,3</b>

**7 – ой день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Обед</b>														
15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89,0	0,0	2,35	0,03	6,3	34,52	18,26	30,16	0,9
34	Борщ из капусты и картофеля	250/10	1,9	5,5	12,0	105,0	26,70	0,26	0,04	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
86	Куры отварные (грудка)	100	23,66	20,0	0,33	275,0	33,7	0,48	0,03	0,61	13,05	13,31	112,33	1,25
137	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	39,41	236,62	20,74	0,0	0,07	0,0	11,17	8,77	48,67	0,88
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	10,62	0,05	0,01	1,0	2,55	3,60	7,08	0,16
198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22,5	86,0	0,0	0,02	0,0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,25	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>975</b>	<b>40,21</b>	<b>39,46</b>	<b>121,92</b>	<b>992,62</b>	<b>91,76</b>	<b>3,2</b>	<b>0,24</b>	<b>18,19</b>	<b>114,7</b>	<b>80,91</b>	<b>316,73</b>	<b>5,67</b>



**8 –ой день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	5,1	9,4	90,0	0,0	2,35	0,03	18,8	42,15	14,88	27,17	1,08
33	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88,0	26,70	0,20	0,02	10,03	35,82	12,75	31,27	0,41
54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,42	6,74	3,28	131,42	10,46	1,17	0,08	0,73	16,41	22,52	99,27	0,57
92	Картофель отварной с маслом	180	3,52	3,75	24,96	151,04	23,08	0,23	0,10	1,53	15,97	35,77	90,08	1,4
198	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86,0	0,0	0,02	0,0	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,5	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>925</b>	<b>27,68</b>	<b>22,93</b>	<b>101,32</b>	<b>713,46</b>	<b>60,24</b>	<b>4,01</b>	<b>0,25</b>	<b>33,12</b>	<b>126,72</b>	<b>101,92</b>	<b>318,18</b>	<b>4,97</b>

**9 – ый день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	0,0	2,54	0,04	1,75	20,7	28,43	41,24	0,55
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144,0	17,70	0,31	0,24	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90
66	Котлета по-московски	100	14,5	12,0	12,8	218,0	2,59	3,13	0,06	0,05	334,77	27,66	140,12	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,14	5,31	38,43	221,4	35,39	0,82	0,05	1,01	55,62	61,82	120,58	1,25
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	10,62	0,05	0,01	1,0	2,55	3,6	7,08	0,16
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99,0	0,0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		965	<b>33,08</b>	<b>30,05</b>	<b>147,51</b>	<b>983,4</b>	<b>6,63</b>	<b>6,97</b>	<b>0,47</b>	<b>12,51</b>	<b>464,26</b>	<b>177,65</b>	<b>483,05</b>	<b>7,54</b>

**10 – ый день.**

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	В	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Обед</b>														
213	Яйцо варенное	55	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,03	0,0	22,0	0,0	0,0	1,0
25	Суп из рыбной консервы	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,08	2,4	0,1	9,10	51,3	26,8	195	1,34
336	Гуляш из курицы	105	13,3	12,22	5,5	196,66	0,0	0,0	2,2	5,0	18,8	8,8	20,0	1,11
113	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	6,93	34,38	237,6	35,39	1,17	0,18	1,01	63,59	157,19	223,25	4,77
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,04
299.17	Хлеб дарницкий	60	3,94	0,74	20,88	98,0	0,0	0,04	0,03	0,0	12,6	11,4	52,2	1,2
299.16	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,03	0,0	0,33	3,5	16,25	0,22
<b>ИТОГО</b>		880	41,03	36,85	107,36	941,06	35,57	3,61	2,57	15,11	169,02	207,69	506,7	9,68
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>9310</b>	<b>361,32</b>	<b>315,07</b>	<b>1241,27</b>	<b>9203,9</b>	<b>544,48</b>	<b>55,48</b>	<b>7,95</b>	<b>176,88</b>	<b>2577,03</b>	<b>1488,22</b>	<b>4263,69</b>	<b>72,47</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>931,0</b>	<b>36,13</b>	<b>31,50</b>	<b>124,12</b>	<b>920,39</b>	<b>54,44</b>	<b>5,54</b>	<b>0,79</b>	<b>17,68</b>	<b>257,7</b>	<b>148,82</b>	<b>426,36</b>	<b>7,24</b>

При составлении меню использована нормативная документация:

1. Маннанова Н.А., Залиева И.В. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания-Уфа:ИП Поляковский Ю.И.,2010. 2012 г .

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп.
2. Овощи заменять другими овощами.
3. Блюда из птицы, рыбы на блюда из мяса и наоборот.
4. Компоты из замороженных ягод и других продуктов на чай и наоборот.
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки.
6. По просьбе родителей.