

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Корниловская СОШ»
М.Б. Репкина
« 22 » 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «КОРНИЛОВСКАЯ СОШ»
5-11 классы
сезон: осенне-зимний

с. Корнилово 2024

Примерное меню на 10 дней 5-11 классы (от 11 лет и старше)

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)				Расчет химического элемента					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Минеральные элементы			Витамины		
							Са	Mg	Fe	В ₁	В ₂	С
1 день												
	завтрак											
186	Каша кукурузная молочная вязкая	250/7	8,9	10,0	59,4	352	132,75	15,05	0,14	0,04	0,16	0,59
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	212,34	27,5	1,15	0,09	0,11	0,14
251	Пирог печенный с капустой	100	6,9	8,0	36,3	247	15,38	7,72	0,71	0,06	0,05	0,00
	Итого		28,6	32,9	133,6	939	470,84	77,24	2,88	0,22	0,45	1,25
	обед											
44	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	5,5	107	23,10	14,42	0,68	0,03	0,03	3,24
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
98	Котлеты, биточки шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
293	Компот из плодов ягод или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной											
273	Пицца «Детская»	100	26,6	18,2	49,7	475	252,15	35,64	2,50	0,11	0,18	1,52
	итого		68,78	61,84	192,96	1614,52	425,63	359,46	14,63	0,76	0,68	19,94
2 день												
	завтрак											
193	Каша рисовая молочная	250/7	6,3	10,0	38,4	270	154,50	35,13	0,52	0,07	0,20	0,67
290	Какао на молоке сгущенном (вариант 2)	200	3,5	3,4	19,6	120	107,17	26,03	0,83	0,02	0,12	0,15
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0,00
250	Пирожки печенные с яблоками	100	6,1	5,3	44,4	251	18,49	10,35	1,36	0,07	0,05	1,38
	Итого		20	35,7	126,7	910	294,06	88,01	3,75	0,24	0,42	2,2
	обед											
307	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,70	0,01	0,01	1,36
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
124	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	13,31	1,61	0,02	0,08	0,00

	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	итого		30,32	42,74	173,54	1210,2	949,25	65,52	6,94	0,3	0,22	5,25

3 день

	завтрак											
194	Каша пшеничная молочная Масло сливочное	250/5	9,1	11,1	42,6	307	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,64
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
4	Бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	итого		15,7	26,8	121,8	789	297,06	96,61	519	0,35	0,38	11,41
	обед											
41	Салат «Студенческий»	100	3,6	10,5	8,3	142	19,31	21,47	0,85	0,09	0,11	5,22
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
132	Плов из курицы (вариант 2)	250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64,00	3,52	0,11	0,23	0,95
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	итого		58,42	73,54	192,14	1663,2	135,27	147,73	9,28	0,52	0,68	14,55

4 день

	завтрак											
179	Каша ячневая рассыпчатая молочная	250/7	11,4	10,4	55,8	336	201,02	54,39	1,55	0,23	0,22	0,61
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	211,05	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
251	Пирог печенный с капустой	100	6,9	8,0	36,3	247	15,38	7,72	0,71	0,06	0,05	0,00
	Итого		31,1	27,5	130	871	537,82	116,58	4,28	0,41	0,51	1,27
	обед											
45	Салат с сыром	100	8,2	10,7	4,2	148	251,59	29,25	0,61	0,05	0,11	2,33
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
98	Котлеты, биточки шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	итого		50,22	48,74	158,74	1282,2	501,28	160,42	7,83	0,49	0,61	18,05

5 день

	завтрак											
191	Каша манная молочная	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09	0,20	0,67

	жидкая											
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
257	Пирог с повидлом	100	6,2	3,1	57,7	282	18,05	10,23	1,11	0,07	0,04	0,08
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
	Итого		16,74	13,7	130,88	710,68	188	45,89	3,4	0,21	0,24	0,75
	обед											
38	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10,0	10,1	145	16,21	19,37	0,81	0,10	0,10	6,62
138	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3,0	23,2	135	18,58	28,81	1,10	0,10	0,07	8,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
98	Котлеты, биточки, шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
307	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,70	0,01	0,01	1,36
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
273	Булочка домашняя	100					15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0,00
	итого		54,32	53,34	238,44	1664,2	142,38	334,11	14,94	0,88	0,59	16,76
	6 день											
	затрак											
200	Каша кукурузная молочная, жидкая	250/7	7,5	10,1	45,5	294	144,73	16,42	0,15	0,04	0,17	0,64
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
252	Пирог печенный с картофелем	90	6,1	6,0	35,5	222	17,43	14,00	0,92	0,08	0,06	0,68
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	итого		17,6	19,8	104,5	661	288,53	66,39	4,15	0,18	0,38	11,84
	обед											
36	Салат «Мазайка»	100	1,4	8,4	8,2	114	11,05	8,35	0,34	0,03	0,02	5,51
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
124	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	13,31	1,61	0,02	0,08	0,00
293	Компот из плодов ягод или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
465	Пицца «Детская»	100	26,6	18,2	49,7	475	252,15	35,64	2,50	0,11	0,18	1,52
	итого		51,42	63,14	172,24	1493,2	432,75	163,01	12,83	0,49	0,53	37,02
	7 день											

	завтрак											
181	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,2	10,0	50,1	321	146,24	41,97	0,68	0,08	0,19	0,63
291	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	10,03	4,65	1,05	0,01	0,01	3,12
250	Пирожки печенные с яблоками	100	6,1	5,3	44,4	251	18,49	10,35	1,36	0,07	0,05	1,38
	Итого		13,5	15,5	117,3	664	174,76	56,97	3,09	0,16	0,25	5,13
	обед											
44	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	5,5	107	23,10	14,42	0,68	0,03	0,03	3,24
132	Плов из курицы (вариант 2)	250	28,4	47,5	40,2	742	39,52	64,00	3,52	0,11	0,23	0,95
307	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,70	0,01	0,01	1,36
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
273	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0,00
	итого		42,52	69,04	170,34	1512,2	103,41	107	7,79	0,31	0,31	5,55
		8 день										
	завтрак											
176	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	10,8	8,8	60,5	370	25,95	75,66	2,53	0,34	0,04	0,00
290	Какао на молоке сгущенном (вариант 2)	200	3,5	3,4	19,6	120	3,5	3,4	19,6	120	3,5	3,4
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	9,2	5,8	24,2	190	9,2	5,8
	Итого		23,5	18	104,3	680	38,65	8/4,86	46,33	310,34	12,74	9,2
	Обед											
140	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,4	3,3	21,4	131	3,4	3,3	21,4	131	3,4	3,3
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
89	Рыба аппетитная	300	27,0	25,2	14,8	395	27,0	25,2	14,8	395	27,0	25,2
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	2,58	0,24	14,76	71,52	2,58	0,24
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	2,94	0,60	26,88	124,68	2,94	0,60
293	Компот из плодов ягод или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	1,3	0,1	32,4	130	1,3	0,1
4	Бутерброд с повидлом	40/15/ 50	3,4	12,5	50,9	326	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25
	итого		45,12	48,84	190,54	1381,2	107,07	87,47	113,2	852,44	37,42	41, 61
		9 день										
	завтрак											
178	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8,0	6,7	50,4	299	64,13	38,75	1,44	0,19	0,07	0,00
257	Пирог с повидлом	100	6,2	3,1	57,7	282	18,05	10,23	1,11	0,07	0,04	0,08
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	2,58	0,24	14,76	71,52	2,58	0,24
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	2,94	0,60	26,88	124,68	2,94	0,60
	Итого		22,92	13,44	168,24	886,2	193,56	62	44,3	196,49	5,75	1,44

	Обед											
74	Уря с птицей	300/50	16,5	12,8	22,6	273	22,04	38,81	1,94	0,15	0,10	1,00
31	Салат из овощей с морской капустой	100	1,4	10,0	8,9	133	19,52	17,90	0,91	0,05	0,03	7,76
139	Картошка тушеная	220	4,6	13,5	32,8	274	34,22	51,31	1,98	0,19	0,14	17,77
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
273	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0,00
	ИТОГО		48,5	48,94	192,54	1355,2	716,71	142,44	8,64	0,62	0,52	26,82
10 день												
	Завтрак											
191	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09	0,20	0,67
252	Пирог печенный с картофелем	90	6,1	6,0	35,5	222	17,43	14,00	0,92	0,08	0,06	0,68
290	Какао на молоке сгущенном (вариант 2)	200	3,5	3,4	19,6	120	3,5	3,4	19,6	120	3,5	3,4
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
	Итого		22,62	20,24	133,94	807,2	196,62	57,26	23,11	120,25	3,76	4,75
	Обед											
38	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10,0	10,1	145	16,21	19,37	0,81	0,10	0,10	6,62
107	Пюре гороховое	200/7	19,7	7,6	46,3	336	110,14	99,62	6,48	0,67	0,14	0,00
98	Котлеты, биточки шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	1,74	0,05	0	0
310	Кисель из повидла, джема и варенья	200	0,1	0,00	34,8	135	6,72	1,95	0,39	0,00	0,01	0,06
273	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0,00
	ИТОГО		56,42	48,44	205,74	1490,2	208,73	182,63	12,42	1,01	0,44	7,06

Литература

1. Сборник технологических карт, рецептурных блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 1, часть 2, ООО Фирма «Партнер»