



Перспективное меню на 10 дней питания школьников 11-18 лет  
 МОУ «Захаровская СОШ № 1», Сменовский филиал МОУ «Захаровская СОШ № 1»

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг							Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>День первый</i>														
М.П. Морильный В.А.Тутельян	<b>День № 1-обед:</b>													
71	Овоши натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,20
ТР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,40
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	0,076	10,6	0,187	0,14	15,0	53,8	18,5	0,03	165,75
ТК	Плов из курицы	50/200	26	16	48,89	0,09	5,27	0,017	0,43	40,5	153,4	47,1	1,73	338
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60
ТР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ТР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-	143,02
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>37,51</b>	<b>29,03</b>	<b>133,79</b>	<b>0,234</b>	<b>24,89</b>	<b>0,204</b>	<b>3,28</b>	<b>104,07</b>	<b>16,573</b>	<b>96,23</b>	<b>5,318</b>	<b>814,9</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<i>День второй</i>																
М.П. Мотильный В.А.Гутельян																
<b>День № 2 – обед:</b>																
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
71	Овоши натуральные свежие (огурец)	60	0,4	0,0	1,14	0,0	10,7	-	2,37	37,8	64,88	23,1	0,95	7,20		
99	Суп из овощей с птицей	12,5/250	4,29	6,69	9,15	0,076	10,37	0,00	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99	121,45		
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	0,31	39,21	0,00	4	24,92	46,4	22,73	21,42	212,25		
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,1	30,15	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,6	27,75	1	146,30		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	132,80		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>36,28</b>	<b>22,35</b>	<b>130,28</b>	<b>0,67</b>	<b>85,18</b>	<b>123,6</b>	<b>12,07</b>	<b>194,92</b>	<b>319,37</b>	<b>134,06</b>	<b>28,03</b>	<b>863,95</b>		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День №3 – обед:</b>																
71	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с куррицей	12,5\250	4,39	4,04	17,46	0,12	8,25	0,004	1,47	29,89	80,53	28,84	1,34	135,75		
271	Котлета домашняя	100	13,54	20,41	10,13	0,18	0,24	0,05	2,95	19,73	134,05	20	2,15	248,75		
ТК	Рагу из овощей	200	3,37	15,6	16,4	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	210,86		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>28,96</b>	<b>41,7</b>	<b>122,29</b>	<b>0,48</b>	<b>142,86</b>	<b>0,124</b>	<b>11,12</b>	<b>159,63</b>	<b>253,23</b>	<b>108,2</b>	<b>8,49</b>	<b>940,71</b>		
<b>День третий</b>																

*День четвертый*

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День № 4 – обед:</b>																		
71	Овоши свежие натуральные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2				
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,8	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75				
ТК	Гуляш из говядины	80/30	11,7	31,01	3,18	0,31	1,01	0,00	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43	339,90				
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	250				
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4				
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02				
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>31,73</b>	<b>42,35</b>	<b>140,47</b>	<b>0,62</b>	<b>16,03</b>	<b>0,004</b>	<b>6,18</b>	<b>110,93</b>	<b>443,18</b>	<b>202,88</b>	<b>8,93</b>	<b>998,8</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>День пятый</b>																		
<b>День №5 – обед:</b>																		
71	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2				
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4				
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	0,230	5	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263				
ТК	Котлета рыбная (минтай)	100	12,2	7,76	14,69	0,06	0,34	0,05	5	43,48	163,7	38,26	1,44	178				
ТК	Рис отварной	200	4,89	7,25	48,89	0,025	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	220,10				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60				
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02				
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>31,33</b>	<b>22,87</b>	<b>152,66</b>	<b>0,395</b>	<b>22,7</b>	<b>0,05</b>	<b>10,82</b>	<b>134,9</b>	<b>379,92</b>	<b>125,83</b>	<b>8,02</b>	<b>881</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	15								
<i>День №6-обед:</i>																						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,01	0,06	10,12	18	8,4	0,3									
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	7,2								
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	0,073	10,37	0,00	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78	56,4								
ТК	Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	95,25								
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10	38	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	228								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	220								
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	132,80								
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,53								
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>29,67</b>	<b>34,46</b>	<b>138,23</b>	<b>0,257</b>	<b>21,42</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>133,85</b>	<b>308,61</b>	<b>111,31</b>	<b>8,16</b>	<b>143,02</b>	<b>927,2</b>							
<i>День шестой</i>																						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15						
<i>День седьмой</i>																				
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,4	0,0	1,14	0,0	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3							
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76			7,20				
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44			56,4				
289	Рагу из курицы	50/200	20,01	15,63	20,27	0,093	14,84	0,02	2,61	49,07	144,27	51,6	2,56			121,25				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			289,33				
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21			44,53				
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			143,02				
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,93</b>	<b>23,34</b>	<b>108,36</b>	<b>0,221</b>	<b>134,46</b>	<b>0,025</b>	<b>8,52</b>	<b>158,21</b>	<b>269,08</b>	<b>111,82</b>	<b>7,9</b>			<b>649,93</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>День №8-обед:</b>																			
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2					
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой(минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	98,31					
ТК	Бефстроганов из филе говядины	80/30	9,2	17,07	7,17	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	176					
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	8,25	51,52	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,91	181,07	6,08	325,13					
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6					
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53					
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02					
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>31,99</b>	<b>29,82</b>	<b>156,91</b>	<b>0,51</b>	<b>26,91</b>	<b>0,031</b>	<b>6,43</b>	<b>134,81</b>	<b>495,1</b>	<b>265,96</b>	<b>12,7</b>	<b>971,19</b>					
<b>День восьмой</b>																			



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День девятый</b>																
<b>День № 9-обед:</b>																
71	Овошки свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2		
ВПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	62,0	23,69	1,04	107,25		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	168		
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,02	14,62	51	0,03	0,00	0,05	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55	300,15		
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>25,08</b>	<b>27,03</b>	<b>148,3</b>	<b>0,21</b>	<b>29,85</b>	<b>0,054</b>	<b>8,01</b>	<b>151,28</b>	<b>350,51</b>	<b>119,25</b>	<b>5,91</b>	<b>936,75</b>		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>День № 10 – обед:</b>																				
71	Овоши натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2						
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4						
96	Рассолыник Ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14	124,75						
294	Шницель из курицы	100	17,36	12,14	16,16	0,2	0,9	0,05	68,4	59,78	80	22,2	3,63	286						
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,027	35,25	0,08	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,48	224,6						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20						
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53						
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02						
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>36,1</b>	<b>26,12</b>	<b>141,69</b>	<b>0,47</b>	<b>125,78</b>	<b>0,05</b>	<b>73,65</b>	<b>153,02</b>	<b>254,1</b>	<b>112,23</b>	<b>10,39</b>	<b>980,7</b>						

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 544 с.