

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ «Гроицкая ООШ»



И.В. Кочергина

2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**



Т.Н. Нефедова

2023 год

## **ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет

Исполнитель: Нефедова Т.Н.

Основание: Единый Сборник Технологических Нормативов, Рецептур БлюД и Кулинарных Изделий для Детских СаДов, Школ, Школ-интернатов, Детских Домов, Детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Перевалов А.А., Тапешкина В.В. 2018 Год

Сборник Рецептур БлюД и Кулинарных Изделий М.Л. Могильный, Т.В. Тутельян 2012 Год



школа **МАОУ "Троицкая ООШ"** Отд./корп **1-4 класс** День **1 День**

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	117	Суп из овощей	200	23,50	92,19	1,54	4,69	10,07
	349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	35,66	246,62	13,13	17,69	10,17
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,55	211,56	5,39	5,9	34,23
	148	Огурец свежий	30	4,45	46,72	1,87	1,97	4,19
	483	Кисель из концентрата	200	3,30	61,62	0,07	0,01	15,31
	108	Хлеб пшеничный	30	3,44	70,5	2,28	0,24	14,76
Обед	109	Хлеб ржаной	60	2,86	104,4	3,96	0,72	20,04
	<b>Итого за день</b>			<b>770</b>	<b>91,76</b>	<b>833,61</b>	<b>28,24</b>	<b>31,22</b>



СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Троицкая ООШ"

Кочергина И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Нерфедова Т.Н.

Школа

МАОУ "Троицкая ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	129	Суп-лапша домашняя	200	23,50	88,89	1,52	5,33	8,63
	2 блюдо	372	Котлета из птицы	100	45,49	334,08	22,54	17,33	22,13
	гарнир	223/422	Каша пшенная вязкая с соусом	180	13,17	46,72	1,87	1,97	4,19
	напиток	457	Чай с сахаром	200	3,30	60,64	0,16	0	14,99
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	3,44	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	2,86	104,4	3,96	0,72	20,04
<b>Итого за день</b>				<b>770</b>	<b>91,76</b>	<b>705,23</b>	<b>32,33</b>	<b>25,59</b>	<b>84,74</b>

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МАОУ "Троицкая ООШ"  
 Кочергина И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Нефедова Т.Н.  
 ГАРЬЯНА  
 НИКОЛАЕВНА  
 ИНН 3795958000

Школа		МАОУ "Троицкая ООШ"		Отд./корп		1-4 класс		День		3 День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
	1 блюдо	100	Рассольник Ленинградский	200	25,12	115,31	2,7	4,12	16,85		
	2 блюдо	328	Жаркое по-домашнему	230	50,94	359	16	15,9	37,9		
	напиток	495	Компот из с/ф	200	9,40	113,79	0,56	0	27,89		
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	60	3,44	141	4,56	0,48	29,52		
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	2,86	52,2	1,98	0,36	10,02		
<b>Итого за день</b>				<b>720</b>	<b>91,76</b>	<b>781,3</b>	<b>25,8</b>	<b>20,86</b>	<b>122,18</b>		





СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Троицкая ООШ"

Кочергина И.В.



УТВЕРЖДАЮ

НЕФЕДОВА

ТАТЬЯНА

Ивановна Нифедова Т.Н.

Школа

МАОУ "Троицкая ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо		95	Борщ с капустой и картоф	200	24,62	88,89	1,52	5,33	8,63
2 блюдо		282	Запеканка из риса с творогом с повидлом	230	57,54	359	16	15,9	37,9
напиток		460	Чай с молоком	200	3,30	61,62	0,07	0,01	15,31
хлеб		108	Хлеб пшеничный	60	3,44	141	4,56	0,48	29,52
хлеб		109	Хлеб ржаной	30	2,86	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>Итого за день</b>				<b>720</b>	<b>91,76</b>	<b>702,71</b>	<b>24,13</b>	<b>22,08</b>	<b>101,38</b>



Кола

МАОУ "Троицкая ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

5 День

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
прием пищи	1	блюдо	200	22,88	99,27	2,26	2,29	17,41
	2	блюдо	100	38,18	238,63	13,62	17,18	7,4
		гарнир	150	15,00	160,77	4,38	4,28	26,09
		напиток	200	9,40	104,07	0,25	0,25	25,35
		хлеб	30	3,44	70,5	2,28	0,24	14,76
Обед			60	2,86	104,4	3,96	0,72	20,04
	<b>Итого за день</b>			<b>740</b>	<b>91,76</b>	<b>777,64</b>	<b>26,75</b>	<b>24,96</b>





СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МАОУ "Троицкая ООШ"  
 Коцержина И.В.



УТВЕРЖДАЮ  
 НЕФЕДОВА  
 ТАТЬЯНА  
 МИКОЛАЕВНА  
 Нефедова Т.Н.

Школа **МАОУ "Троицкая ООШ"** Отд./корп **1-4 класс** День **6 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	1 блюдо	116	Суп картоф. с макаронами	200	22,33	136,78	4,98	4,17	14,71	
	2 блюдо	372/422	Котлеты, биточки или шницели из птицы с соусом	130	34,08	176,75	10,68	11,72	5,74	
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,55	211,56	5,39	5,9	34,23	
	закуска	148	Огурец свежий	30	4,45	46,72	1,87	1,97	4,19	
	напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	6,05	61,62	0,07	0,01	15,31	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	3,44	70,5	2,28	0,24	14,76	
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	2,86	52,2	1,98	0,36	10,02	
		<b>Итого за день</b>			<b>770</b>	<b>91,76</b>	<b>756,13</b>	<b>27,25</b>	<b>24,37</b>	<b>98,96</b>



Школа

МАОУ "Троицкая ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

7 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	98	Свекольник	200	24,81	104,16	1,93	6,34	10,05
	2 блюдо	367	Птица туш в соусе с томатом	130	38,74	243,34	15,92	17,62	6,62
	гарнир	256	Макаронны отварные	150	15,18	192,55	3,84	7,27	27,95
	напиток	459	Чай с сахаром и лимоном	200	9,03	113,79	0,56	0	27,89
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	2,20	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	1,80	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>Итого за день</b>				<b>740</b>	<b>91,76</b>	<b>776,54</b>	<b>26,51</b>	<b>31,83</b>	<b>97,29</b>





СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МАОУ "Троицкая ООШ"  
 Коцержина И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Нефедова Т.Н.



Школа

МАОУ "Троицкая ООШ"

Отд./корп

1-4 класс

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо	119	200	27,81	149,6	5,03	11,3	32,38
	2 блюдо	304	100	38,74	242	13,6	13,5	4,1
Обед	гарнир	377/422	180	15,58	130,74	3,93	4,85	20,18
	напиток	460	200	5,63	61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	108	30	2,20	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	30	1,80	52,2	1,98	0,36	10,02
	<b>Итого за день</b>			<b>740</b>	<b>91,76</b>	<b>706,66</b>	<b>26,89</b>	<b>30,26</b>





Школа МАОУ "Троицкая ООШ" Отд./корп 1-4 класс День 10 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	123	Суп с рыбными консервами	200	21,81	87,5	1,96	3,91	11,13
	2 блюдо	375	Плов из отварной птицы	230	50,94	359	16	15,9	37,9
	закуска	148	Огурец свежий	30	4,45	46,72	1,87	1,97	4,19
	напиток	495	Компот из с/ф	200	10,56	36	2	0,2	5,8
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	2,20	70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб	109	Хлеб ржаной	60	1,80	104,4	3,96	0,72	20,04
<b>Итого за день</b>				<b>750</b>	<b>91,76</b>	<b>704,12</b>	<b>28,07</b>	<b>22,94</b>	<b>93,82</b>

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ «Гроицкая ООШ»



И.В. Коцержина  
2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**



Н.Нефедова  
2023 год

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет

Исполнитель: Нефедова Т.Н.

Основание: Единый Сборник Технологических Нормативов, Рецептур Блюдов и Кулинарных Изделий для Детских Садов, Школ, Школ-Интернатов, Детских Домов, Детских Оздоровительных Учреждений, Учреждений Профессионального Образования, Специализированных Учреждений для Несовершеннолетних, Нуждающихся в Социальной Реабилитации, Учебно-Профилактических Учреждений / Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В. 2018 ГОД

\*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ М.П.МОГИЛЬНЫЙ, Т.В.ТУТЕЛЬЯН 2012 ГОД



возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
117	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	1,92	1,18	6,23	48,22	18,1	0,65
349	Тефтели изговдины в мол.соусе	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,39	5,9	34,23	211,56	0,11	4,1	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,4
148	Огурец свежий	30	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46
483	Кисель из концентрата	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27	0	0,14	19	12,5	7,9	0,84
8/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
9/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>28,24</b>	<b>31,22</b>	<b>108,77</b>	<b>833,61</b>	<b>0,53</b>	<b>50,12</b>	<b>2,38</b>	<b>4,13</b>	<b>232,47</b>	<b>501,37</b>	<b>129,98</b>	<b>7,92</b>



возрастная категория: 7-11 лет

2 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
129	Суп-лапша домашняя	200	1,52	5,33	8,63	88,89	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
372	Котлета и птицы	100	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,003	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
223/422	Каша пшениная вязкая с соусом	180	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46
457	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
3/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
9/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>32,33</b>	<b>25,59</b>	<b>84,74</b>	<b>705,23</b>	<b>0,452</b>	<b>33,4</b>	<b>0,233</b>	<b>3,38</b>	<b>121,19</b>	<b>464,53</b>	<b>124,85</b>	<b>9,63</b>











зрастная категория: 7-11 лет

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
104	Щи из св.капусты с картофе.	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,1	8,1	0,19	0,3	18,26	55,91	23,27	0,9			
299	Рыба тушеная с овощами	100	13,62	17,18	7,4	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89			
256	Макароны отварные	150	4,38	4,28	26,09	160,77	0,09	11,52	0,35	2,85	32,48	57,7	25,12	1,025			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2			
8/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4			
9/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34			
	<b>Итого</b>		<b>26,75</b>	<b>24,96</b>	<b>111,05</b>	<b>777,64</b>	<b>0,42</b>	<b>27,97</b>	<b>0,59</b>	<b>4,86</b>	<b>160,68</b>	<b>404,82</b>	<b>109,19</b>	<b>7,755</b>			



взрастная категория: 7-11 лет

6 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
116	Суп картофельный с макаронами	200	4,98	4,17	14,71	136,78	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72	17,64	0,53			
372/422	Коплеты, биточки или шницели из птицы с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26			
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,39	5,9	34,23	211,56	0,11	4,1	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,4			
148	Огурец свежий	30	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46			
465	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27	0	0,14	19	12,5	7,9	0,84			
8/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4			
9/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	<b>Итого</b>		<b>27,25</b>	<b>24,37</b>	<b>98,96</b>	<b>756,13</b>	<b>6,37</b>	<b>46,39</b>	<b>0,62</b>	<b>4,6</b>	<b>115,38</b>	<b>380,19</b>	<b>107,53</b>	<b>7,06</b>			





растная категория: 7-11 лет

7 день

рецип	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
98	Свекольник	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66
367	Птица туш.в соусе с томатом	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88
256	Макаронные отварные	150	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого</b>		<b>26,51</b>	<b>31,83</b>	<b>97,29</b>	<b>776,54</b>	<b>7,87</b>	<b>19,56</b>	<b>0,98</b>	<b>8,2</b>	<b>240,09</b>	<b>518,85</b>	<b>148,73</b>	<b>5,34</b>



возрастная категория: 7-11 лет

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
2/142	Суп-пюре из картоф с гречками	220	2,89	5	13,03	108,65	0,08	6,6	0,63	0,31	70,15	81,1	27,25	0,72			
372	Котлета и пшцы	100	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,003	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97			
221/422	Каша пшеничная вязкая с соусом	180	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46			
486	Компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65			
8/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8			
9/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>25,14</b>	<b>93,88</b>	<b>743,29</b>	<b>6,412</b>	<b>33,34</b>	<b>0,673</b>	<b>2,38</b>	<b>153,3</b>	<b>478,68</b>	<b>124,08</b>	<b>8,77</b>			





№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
119	Суп крестьянский с крупой	200	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03			
304	Котлета рыбная	100	13,6	13,5	4,1	242	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1			
422	Пюре картоф с соусом	180	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37			
460	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27	0	0,14	19	12,5	7,9	0,84			
/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4			
/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	<b>Итого</b>		<b>26,89</b>	<b>30,26</b>	<b>96,75</b>	<b>706,66</b>	<b>6,27</b>	<b>90,28</b>	<b>0,39</b>	<b>4,09</b>	<b>191,08</b>	<b>311,89</b>	<b>100,12</b>	<b>5,81</b>			



Врастная категория: 7-11 лет

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
123	Суп с рыбными консервами	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	0,46	
375	Плов из отварной птицы	230	16	15,9	37,9	359	0,07	0,67	0,03	0,56	59,35	192,62	26,25	2,5	
148	Огурец свежий	30	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46	
495	Компот из с/ф	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	18	2,8	
/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4	
/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
	<b>Итого</b>		<b>28,07</b>	<b>22,94</b>	<b>93,82</b>	<b>704,12</b>	<b>0,35</b>	<b>11,25</b>	<b>0,25</b>	<b>2,48</b>	<b>125,77</b>	<b>395,95</b>	<b>98,34</b>	<b>8,96</b>	

Обед

