



Утверждаю:

Директор «Школа-сад» с.Чухлэм

-М.Н.Пономаревская

01.09.2023 год

Примерное десятидневное меню
«Школа-сад» с.Чухлэм
Для обучающихся с 1 по 4 классы

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания

наименование	
пшеница	
мука	
крупы	
каша молочная	
сыр порционный	
хлеб пшеничный	

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день Меню с 1по 4 классы														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
сыр поршиками	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
итого:		665	17,82	17,4	106,46	665,16	0,14	22,16	0,12	1,98	473,68	394,32	78,2	3,32
Обед														
суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,008	0,17	26,9	55,22	21,28	1,39
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макаронны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			39,26	35,56	95,63	861,47	0,42	8,44	0,208	4,35	110,69	415,09	97,27	6,99
калорийность за день			57,08	52,96	202,09	1526,63	0,56	30,6	0,328	6,33	584,37	809,41	175,47	10,31
2 день														
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	0,5
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
итого:		500	16,51	23,03	77,32	577,23	0,12	0,69	0,04	2,43	177,85	204,83	42,38	1,82
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
рыба отварная	163	100	4,49	1,61	2	74,17	0,06	0,81	0	1,12	20,33	168,75	21,76	0,61
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	241	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из сухих плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			26,97	26,02	130,53	826,4	0,51	36,85	0,08	5,86	395,45	701,87	194,2	15,68
калорийность за день			43,48	49,05	207,85	1403,63	0,63	37,54	0,12	8,29	573,3	906,7	236,58	17,5
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		545	39,45	19,33	102,85	744,85	0,17	4,39	0,12	2,3	433,79	484,77	80,05	2,38
Обед														

Суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
тефтели из говядины паровые	201	100	13,01	15,7	10,31	234,68	0,05	2,41	0	0,48	13,5	107,91	18,09	0,87
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
компот из свежих плодов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		730	35,24	23,73	93,72	728,18	0,43	11,16	0,16	3,47	102,82	469,56	126,29	7,6
калорийность за день			74,69	43,06	196,57	1473,03	0,6	15,55	0,28	5,77	536,61	954,33	206,34	9,98

4 день

Завтрак

омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
итого:		660	21,39	32,25	78,14	700,99	0,868	44,64	0,216	3,17	477,75	379,99	84,8	4,56
борщ из свежей капусты	37	200	5,01	7,76	8,65	125,15	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,68	43,56	3,11
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
компот из свежих ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		760	37,48	30,84	63,19	788,51	0,43	37,67	0,27	5,42	126,26	581,12	146,21	30,12
калорийность за день			58,87	63,09	141,33	1489,5	1,298	82,31	0,486	8,59	604,01	961,11	231,01	34,68

5 день

Завтрак

каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
сок (пач.)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:		655	16,35	19,72	84,83	593,84	0,12	9,56	0,04	2,17	286,85	339,98	68,81	3,25

Обед

салат из свеклы	23	60	0,86	3,06	5,7	45,22	0,006	1,42	0	3,02	17,51	19,11	23,63	0,68
суп из овощей с курой	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,28	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73
котлеты рыбные любительские	162	100	13,3	3,97	6,8	116,2	0,07	1,12	0,02	1	39,7	151,8	27,2	0,78
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			26,23	18	123,79	758,98	0,506	7,34	0,06	8,48	166,39	385,4	112,38	6,31
калорийность за день			42,58	37,72	208,62	1352,82	0,626	16,9	0,1	10,65	453,24	725,38	181,19	9,56

6 день

Завтрак

каша гречневая вязкая	86	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
-----------------------	----	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

ййло вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	0,5
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
итого:		500	19,29	23,86	73,28	580,22	0,21	1,55	0,06	2,53	273,34	334,03	69,62	4,17

Обед

Щи со свежей капусты с картофелем	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,92	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17
рагу из курицы	214	225	19,77	25,19	23,4	396,75	0,18	23,88	0,06	4,09	80,28	257,21	58,22	2,84
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из свежих фруктов	282	200	0,12	0	11,24	45,48	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		765	31,29	33,87	78,19	737,15	0,418	60,4	0,366	7,28	215,5	566,44	154,92	9,41
калорийность за день			50,58	57,73	151,47	1317,37	0,628	61,95	0,426	9,81	488,84	900,47	224,54	13,58

Завтрак

каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	0,5
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		585	15,92	20,87	96,12	640,48	0,23	1,57	0,06	2,22	322,88	334,39	73,44	3,22

Обед

суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
тефтели говяжьи с рисом	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,83
макаронные отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи отварные	241	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			32,16	25,49	114,78	817,87	0,43	20,55	0,03	5,87	227,04	471,73	164,04	8,45
калорийность за день			48,08	46,36	210,9	1458,35	0,66	22,12	0,09	8,09	549,92	806,12	237,48	11,67

Завтрак

сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	155	180	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
сок (пач.)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:		620	33,74	8,85	80,46	542,98	0,16	11,26	0,08	2,5	290,81	375,6	76,9	2,28

Обед

борщ из свежей капусты с говядиной	37	200	5,01	7,76	8,65	125,15	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,68	43,56	3,11
котлета рыбная	209	100	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
шпоре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66

компот из свежих ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			28,21	30,94	89,66	749,5	0,34	19,3	0,22	5,44	148,79	425,15	113,26	7,59
калорийность за день			61,95	39,79	170,12	1292,48	0,5	30,56	0,3	7,94	439,6	800,75	190,16	9,87
9 день														
Завтрак														
омлет натуральный	132	150	11,66	18,04	3,04	221,08	0,04	0,38	0,08	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
итого:		660	21,24	31,67	91,39	751,7	0,2	23,11	0,2	2,51	246,4	293,15	57,22	23,95
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	200	5,38	5,77	7,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
котлета припущенная из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
компот из свежих фруктов	282	200	0,12	0	11,24	45,48	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			34,27	31,24	101,04	859,45	0,42	85,19	0,37	4,38	335,08	514,4	136,01	6,72
калорийность за день			55,51	62,91	192,43	1611,15	0,62	108,3	0,57	6,89	581,48	807,55	193,23	30,67
10 день														
Завтрак														
каша гречневая вязкая	86	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	0,5
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Фрукты		200	0,8	0,2	38,4	170	0,04	20	0	0	32	21,8	18	1,2
итого:			13,62	18,51	115,48	689,49	0,23	20,77	0,03	2,34	246,49	286,31	75,83	4,17
Обед														
суп молочный с макаронами изделиями	53	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,07	6,9	170,64	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	241	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из сушеных плодов и ягод	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			26,3	26,62	109,38	783,01	0,41	22,62	0,05	3,37	345,61	484,68	160,57	12,98
калорийность за день			39,92	45,13	224,86	1472,5	0,64	43,39	0,08	5,71	592,1	770,99	236,4	17,15
общая сумма ккал	10 дней		532,74	497,8	1906,24	14397,46	6,762	449,22	2,78	78,07	4914,63	8442,81	2112,4	164,97
	1 день		53,27	49,78	190,624	1439,746	0,68	44,92	0,28	7,81	491,46	844,28	211,24	16,50